

# 주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
1/17	일반식	백미밥/시금치죽 시락국 계란야채찜 무생채 된장고추지 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 떡만두국/김가루 수육 배추쌈, 고추/쌈장 숙주나물 배추김치/물김치	카스 타드	백미밥/새우죽 동태탕 공치무조림 브로콜리떡갈비볶음 단호박찜 배추김치/물김치	플레인 요거트	식재료 원산지 쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/18	일반식	백미밥/치즈죽 콩나물국 우민찌양배추볶음 알배추나물무침 깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 부대찌개 자장소스 잡채 물미역/초고추장 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/견과죽 냉이된장국 두부계란구이/양념장 강된장찌개 버섯볶음 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/19	일반식	백미밥/닭죽 감자된장국 오징어젓무무침 갈치무조림 무들깨볶음 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 시락국 돼지김치찜 건취나물볶음 된장고추지 배추김치/물김치	꿀호떡	백미밥/팔죽 어묵국 돈민찌무조림 얼갈이된장찌개 미역줄기볶음 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/20	일반식	백미밥/사골야채죽 들깨미역국 돈육야채볶음 얼갈이된장찌개 전어고추지 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 북어포계란국 돼지두루치기 상추/쌈장 물콩나물무서채 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/소고기죽 두부된장국 적어구이 숙주나물무침 양배추오이생채 배추김치/물김치	딸기잼 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/21	일반식	백미밥/흰죽 무채들깨국 두부양념조림 가자미무조림 콩나물무침 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 육개장 동태포, 애호박전 무생채 과리멸치볶음 통배추생김치/물김치	바나나	백미밥/흑임자죽 감자양파국 쇠고기불고기 시금치나물 물미역나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	
1/22	일반식	백미밥/소고기죽 쇠고기미역국 우민찌가지볶음 마늘쫄볶음 파래무침 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 들깨시락국 적어구이/양념장 통배추겉절이 강된장찌개 배추김치/물김치	두유	백미밥/야채죽 만두국 돈육감자고추장조림 오이부추생채 콩나물무침 배추김치/물김치	아로니아 요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/23	일반식	백미밥/검은깨죽 김치콩나물국 삼치무조림 연두부/양념장 깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 아귀국 쇠고기야채볶음 무숙채 마늘쫄고추장무침 배추김치/물김치	김치전	백미밥/닭죽 새우살두부국 계란찜 물미역나물무침 가자미구이 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국내산)고추 가루(국내산100%)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	

\* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설