

주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
1/24	일반식	백미밥/시금치죽 순두부찌개 가자미무조림 무생채 된장고추치 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 감자수제비국 버섯쇠고기볶음 김구이/양념장 생깻잎지 배추김치/물김치	카스 타드	백미밥/새우죽 동태국 어묵볶음 동초오이생채 배추나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/25	일반식	백미밥/치즈죽 들깨시락국 우민찌양배추볶음 알배추나물무침 깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 돈육김치찌개 적어양념구이 물미역나물 애호박바지락살볶음 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/견과죽 들깨미역국 닭안심감자조림 오이맛살생채 무숙채 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/26	일반식	백미밥/닭죽 만두국 오징어젓무무침 계란야채찜 무들깨볶음 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 어묵국 국수 돈민찌볶음 건파래볶음 배추김치/물김치	꿀호떡	백미밥/팥죽 옥수수스프 갈치무조림 물파래무침 양배추나물무침 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/27	일반식	백미밥/사골야채죽 시락국 이면수무조림 얼갈이된장찌개 전어고추치 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 꽃게된장국 돈육두루치기 단호박조림 시금치나물 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/소고기죽 들깨미역국 고등어무조림 강된장찌개 꼬시래기초장무침 배추김치/물김치	딸기잼 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/28	일반식	백미밥/흰죽 어묵국 두부양념조림 물미역나물 된장고추치 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 육개장 생선가스 부추젓국무침 우렁살강된장찌개 통배추생김치/물김치	바나나	백미밥/흑임자죽 양파감자국 돈채버섯볶음 숙주맛살무침 배추나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	식육 가공품
1/29	일반식	백미밥/소고기죽 김치콩나물국 계란야채찜 마늘쫄볶음 파래무침 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 홍합미역국 쇠고기불고기 건취나물볶음 무생채 배추김치/물김치	두유	백미밥/야채죽 양송이스프 완자어묵파리볶음 얼갈이된장찌개 무말랭이무침 배추김치/물김치	아로니아 요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	배추김치, 열무김치, 물김치, 깍두기
1/30	일반식	백미밥/검은깨죽 오만디두부된장국 갈치무조림 실곤약마요네즈무침 깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨시락국 쇠고기야채볶음 무숙채 마늘쫄고추장무침 배추김치/물김치	김치전	백미밥/닭죽 순두부국 감자비엔나조림 열무겉절이 오징어젓무무침 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