




# 주간식단표

구분		행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지
1/31	일 반 식	백미밥/시금치죽 쇠고기콩나물국 코다리무조림 콩나물무침 강된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 들깨미역국 졸면 부추싹파전 미역나물 배추김치/물김치	카스 타 드	백미밥/새우죽 고니알탕 참치야채볶음 배추나물무침 무생채 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
2/1	일 반 식	백미밥/치즈죽 감자양파국 공치무조림 얼갈이된장찌개 양념깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 떡만두국 적어구이 동태전/호박전 시금치나물무침 배추김치/물김치	단 호 박 죽	백미밥/견과죽 시락국 돈육불고기 숙주나물무침 느타리버섯들깨볶음 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
2/2	일 반 식	백미밥/닭죽 순두부국 돈채야채볶음 오징어젓무무침 강된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 감자수제비국 콩나물무침 얼갈이겉절이 생선까스/머스타드소스 배추김치/물김치	꿀 호 떡	백미밥/팔죽 계란파국 고등어무조림 단호박조림 양배추쌈/양념장 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
2/3	일 반 식	백미밥/사골야채죽 들깨시락국 계란야채찜 숙주나물무침 코다리무조림 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 추어탕 잡 채 꼬시래기초무침 파리고추멸치볶음 배추김치/물김치	찐 고 구 마	백미밥/소고기죽 쇠고기미역국 갈치무조림 콩비지찌개 시금치나물 배추김치/물김치	말기찜 요거트	오리 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
2/4	일 반 식	백미밥/흰죽 오징어두부국 햄감자조림 미역나물 된장고추지 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 선짓국 돈육김치찜 시금치나물 쥐어채볶음 통배추생김치/물김치	바 나 나	백미밥/흑임자죽 달래된장국 참치양배추볶음 느타리버섯무침 야채계란말이 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	식육 가공품
2/5	일 반 식	백미밥/소고기죽 시락국 이면수구이 무숙채 양배추오이생채 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 들깨미역국 돈불고기 알배추쌈/쌈장 무말랭이무침 배추김치/물김치	두 유	백미밥/야채죽 다슬기부추국 돈육양배추볶음 시금치나물 숙갓두부무침 배추김치/물김치	아로니아 요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	배추, 무(국내산)고추, 가루(국내산100%)
2/6	일 반 식	백미밥/검은깨죽 동태탕 햄두부양념조림 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨시락국 쇠고기불고기 오징어젓무무침 시금치나물무침 배추김치/물김치	김 치 전	백미밥/닭죽 팽이버섯된장국 가자미양념조림 배추나물무침 무생채 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