

주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
2/14	일반식	백미밥/시금치죽 오징어두부국 계란야채찜 콩나물무침 된장고추치 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 피훈합국 아귀오만디콩나물찜 열대과일샐러드 무생채 배추김치/물김치	카스 타 드	백미밥/새우죽 시락국 메란완자어묵조림 버섯감자채볶음 배추나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	
2/15	일반식	백미밥/치즈죽 김치콩나물국 두부양념조림 무숙채 무말랭이고추잎무침 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 감자수제비국 돼지고기수육 상추, 깻잎, 겨자잎/쌈장 겨울초겉절이 배추김치/물김치	단 호 박 죽	백미밥/견과죽 만두국 참미더덕콩나물찜 파래무무침 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	
2/16	일반식	백미밥/닭죽 복어채무국 어묵양파볶음 전어고추치 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨시락국 비빔밥 돈민지야채볶음 조미김 배추김치/물김치	꿀 호 떡	백미밥/팔죽 홍합미역국 쇠고기불고기 콩나물무침 케일, 양배추쌈/양념 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	
2/17	일반식	백미밥/사골야채죽 달래된장국 갈치무조림 콩나물무침 강된장찌개 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 육개장 적어구이 참치김치볶음 물파래무무침 배추김치/물김치	찐 고 구 마	백미밥/소고기죽 동태국 두부툇나물무침 물미역나물 양배추맛살생채 배추김치/물김치	말기찜 요거트	오리 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	
2/18	일반식	백미밥/흰죽 감자양파국 코다리무조림 깻잎지 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 꽃게된장국 브로콜리, 미역/초고추장 계란야채찜 실멸치견과류볶음 통배추생김치/물김치	바 나 나	백미밥/흑임자죽 콩나물국 쇠고기양배추볶음 단호박찜 오징어젓무무침 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	과당	차조밥/잡곡밥	과당	
2/19	일반식	백미밥/소고기죽 오징어무국 두부양념조림 무숙채 양배추오이생채 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 시락국 돈육불고기 실곤약마요네즈무침 무생채 배추김치/물김치	두 유	백미밥/야채죽 계란양파국 갈치무조림 숙주나물무침 마늘종볶음 배추김치/물김치	아로니아 요거트	식육 가공품 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	
2/20	일반식	백미밥/검은깨죽 달래된장국 멸치무조림 미역줄기볶음 된장고추치 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨미역국 쇠고기불고기 두부양념구이 시금치나물무침 배추김치/물김치	김 치 전	백미밥/닭죽 팽이버섯된장국 가자미양념조림 배추나물무침 무생채 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국내산)고추 가루(국내산100%) 배추김치, 열무김치, 물김치, 깍두기
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과당	백미밥/잡곡밥	과당	

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설