

주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
2/21	일 반 식	백미밥/시금치죽 무채국 계란야채찜 단호박조림 강된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 떡국/김가루.지단 오리불고기 콩나물무침 김구이/간장 배추김치/물김치	카 스 타 드	백미밥/새우죽 감자들깨수제비국 이면수무조림 얼갈이된장찌개 미역나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	식재료 원산지 쇠고기 수입 (호주산)
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	
2/22	일 반 식	백미밥/치즈죽 들깨시락국 두부양념조림 무숙채 시금치나물 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 생굴미역국 등뼈김치찜 쫄면 콩나물무침 배추김치/물김치	단 호 박 죽	백미밥/견과죽 육개장 가자미무조림 배추나물무침 물파래무침 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지 고기 국내산
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	
2/23	일 반 식	백미밥/닭죽 콩나물무채국 가자나물무침 떡갈비조림 깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 물국수 배추겉절이 돈민찌볶음 조미김 배추김치/물김치	꿀 호 떡	백미밥/팔죽 올갱이얼갈이된장국 돈육불고기 무채들깨볶음 참나물겉절이 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	
2/24	일 반 식	백미밥/사골야채죽 만두국 고등어무조림 건취나물볶음 계란야채말이 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 냉이된장국 쇠고기버섯야채전골 시금치나물 된장고추치 배추김치/물김치	찐 고 구 마	백미밥/소고기죽 시락국 오징어불고기 김구이/간장 무생채 배추김치/물김치	딸기쥬 요거트	오리 고기 국내산
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	
2/25	일 반 식	백미밥/흰죽 새우살두부국 메란장조림 도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 홍합미역국 양념통닭 봄동겉절이 숙주나물 통배추생김치/물김치	바 나 나	백미밥/흑임자죽 시금치된장국 코다리무조림 고사리들깨볶음 겨울초겉절이 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당 뇨 식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	과 당	차조밥/잡곡밥	과 당	
2/26	일 반 식	백미밥/소고기죽 콩나물국 이면수조림 미역줄기볶음 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 탕국 오삼불고기 상추쌈/쌈장 파래무무침 배추김치/물김치	두 유	백미밥/야채죽 들깨시락국 잡 채 강된장찌개 겨울초오이겉절이 배추김치/물김치	아로니 아요거트	국내산
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	
2/20	일 반 식	백미밥/검은깨죽 무채들깨국 갈치무조림 콩나물무침 전어고추치 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨미역국 쇠고기불고기 배추나물무침 오징어젓무무침 배추김치/물김치	김 치 전	백미밥/닭죽 재첩살국 코다리무조림 두부구이/양념장 시금치나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국 내산)고추 가루(국내 산100%) 깍두기
	당 뇨 식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	과 당	백미밥/잡곡밥	과 당	

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설