

식단표

2024년 11월

중부플래티늄요양원

구분						금(11.01)	토(11.02)
아침 식단						백미밥/흰죽 누룽지탕 떡갈비조림 조개젓무침 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 황태미역국 맛살스크램블 감자샐러드무스 조미김 배추김치
점심 식단						백미밥/건과류죽 물만둣국 제육불고기 매콤콩나물무침 가지나물 배추김치	백미밥/깻죽 어묵국 훈제오리야채볶음 애호박나물 고사리들깨나물 배추김치
저녁 식단						백미밥/버섯죽 감자된장국 메추리알돈장조림 오이부추무침 근대된장나물 배추김치	백미밥/야채죽 계란국 짜장소스 후르츠탕수육 단무지무침 배추김치
구분	일(11.03)	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
아침 식단	백미밥/흰죽 시골곰탕 동그랑땡조림 새우젓무침 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 호박된장국 깻잎두부무침 단무지무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 유부장국 야채계란찜 간장양파지 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 우거지된장국 닭야채굴소스볶음 조개젓무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 바지락탕 돈육김치볶음 콩나물무침 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 돈육양배추볶음 고구마범벅 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 맑은어묵국 참치야채조림 새우젓무침 파래자반 배추김치
점심 식단	백미밥/녹두죽 홍합무국 가자미간장조림 감자조림 도토리묵상추무침 배추김치	백미밥/호박죽 뼈없는감자탕 잡채 얼갈이걸절이 오이지무침 배추김치	백미밥/타락죽 얼큰순두부국 제육파불고기 가지나물 미역초무침 배추김치	백미밥/미역죽 만둣국 순대야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥/감자죽 육개장 너비아니조림 계란장조림 양배추걸절이 배추김치	백미밥/계란죽 수제비국 닭정육볶음 맛살새송이볶음 무생채나물 배추김치	백미밥/흑임자죽 황태채국 돈채표고볶음 연근조림 브로콜리/초장 배추김치
저녁 식단	백미밥/된장죽 어묵국 닭살청경채볶음 느타리버섯볶음 오복지장아찌 배추김치	백미밥/건과류죽 김치콩나물국 꽁치조림 우엉볶음 들깨무나물 배추김치	백미밥/버섯죽 계란파국 순살치킨가리아케 새우젓호박볶음 근대고추장무침 배추김치	백미밥/단팥죽 아욱국 두부두루치기 단호박찜 세멸치무조림 배추김치	백미밥/옥수수죽 버섯된장국 안동찜닭 마카로니샐러드 열무나물무침 배추김치	백미밥/소고기죽 콩나물국 메추리알곤약조림 김치전 오이무침 배추김치	백미밥/두부죽 순두부국 계란찜 햄김치볶음 청경채나물 배추김치

구분	일(11.10)	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
아침식단	백미밥/흰죽 호박새우젓국 야채스크램블 무짠지채무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 메추리알조림 조개젓무침 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 두부조림 얼갈이나물 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 계란팟국 세멸치배추조림 단무지무침 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물김칫국 동그랑땡야채볶음 새우젓무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 배추된장국 짜장불고기 오이장아찌 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 얼큰순두부국 멸치조림 햄양배추나물 조미김 배추김치
점심식단	백미밥/들깨죽 근대국 돈불고기 콩나물무침 애호박나물 배추김치	백미밥/감자죽 감자양파국 코다리무침 청포묵김무침 숙주나물 배추김치	백미밥/견과류죽 매콤어묵국 간장불고기 햄마늘쫑볶음 양배추겉절이 배추김치	백미밥/야채죽 닭개장 고등어감자조림 온두부/양념장 미역초무침 배추김치	백미밥/된장죽 고추장찌개 오리불고기 단호박팔찌 가지나물 배추김치	백미밥/타락죽 청국장 함박스테이크/ 소스 열무된장나물 미역줄기볶음 배추김치	백미밥/녹두죽 장터국밥 계란장조림 느타리버섯볶음 새콤무생채 배추김치
저녁식단	백미밥/단팥죽 만둣국 돈민찌마파두부 감자채볶음 부추오이무침 배추김치	백미밥/계란죽 맑은순두부국 닭볶음탕 호두멸치볶음 아삭고추된장무침 배추김치	백미밥/소고기죽 참치김치찌개 돈육잡채 새송이버섯볶음 오복지장아찌 배추김치	백미밥/두부죽 들깨감자국 야채계란찜 도토리묵무침 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥/호박죽 유부국 순살임염수조림 시래기나물 무들깨나물 배추김치	백미밥/미역죽 아욱국 해물완자조림 어묵볶음 고사리나물 배추김치	백미밥/흑임자죽 수제비국 돼지두루치기 파프리카버섯볶음 양파찌 배추김치
구분	일(11.17)	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
아침식단	백미밥/흰죽 누룽지탕 야채계란찜 혼합콩조림 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 닭가슴살조림 조개젓무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 유부두부장국 동그랑땡조림 감자샐러드무스 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 들깨미역국 돈채청경채볶음 무짠지무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 어묵무국 메추리알장조림 새우젓무침 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 계란국 돈육두부조림 새우박새우젓볶음 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 소다진 표고볶음 단무지무침 건파래무침 배추김치
점심식단	백미밥/당근죽 잔치국수/양념장 제육파불고기 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥/단호박죽 뼈없는해장국 수제김치전 어묵간장볶음 양배추겉절이 배추김치	백미밥/타락죽 된장국 닭고구마조림 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	백미밥/계란죽 동태탕 너비아니데리조림 콩나물무침 애호박볶음 배추김치	백미밥/두부죽 유부국 카레소스 순살치킨/머스타드 매콤얼갈이무침 배추김치	백미밥/시금치죽 얼갈이된장국 고추장돈불고기 숙주당근나물 청경채나물 배추김치	백미밥/들깨죽 순한콩나물국 안동찜닭 고추장멸치볶음 들깨무나물 배추김치
저녁식단	백비밥/감자죽 팽이미소국 꽁치무조림 청포묵김무침 새우마늘쫑볶음 배추김치	백미밥/새우죽 만둣국 떡갈비야채볶음 미역줄기볶음 오이자무침 배추김치	백미밥/근대죽 김치콩나물국 가자미감자조림 양배추참깨샐러드 참나물무침 배추김치	백미밥/땅콩죽 맑은순두부국 제육볶음 배추된장지짐 혼합콩조림 배추김치	백미밥/단팥죽 버섯전골 훈제오리불고기 파리고추찜 채단무지무침 배추김치	백미밥/소고기죽 양파감자국 고등어김치찜 순두부/양념장 단호박조림 배추김치	백미밥/미역죽 온도토리묵채국 야채계란찜 비엔나야채조림 가지나물 배추김치

구분	일(11.24)	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
아침 식단	백미밥/흰죽 감자된장국 맛살스크램블 고구마범벅 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 간장두부조림 매콤콩나물무침 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 바지락탕 잡채해물완자조 림 조개젓무침 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국 맛살계란찜 오이양파무침 건파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 멸치무조림 어묵당근볶음 조미김 배추김치	백미밥/흰죽 들깨무챗국 돈채양배추볶음 새우젓무침 파래자반 배추김치	백미밥/흰죽 북어계란국 참치야채조림 단무지무침 조미김 배추김치
점심 식단	백미밥/녹두죽 어묵국 돈야채볶음 새송아버섯볶음 미역초무침 배추김치	백미밥/호박죽 아욱국 돼지두루치기 숙주나물 애호박볶음 배추김치	백미밥/타락죽 쇠고기미역국 삼치무조림 청포묵김무침 얼갈이곁절이 배추김치	백미밥/미역죽 된장찌개 김치제육불고기 온두부/양념장 삼색겨자냉채 배추김치	백미밥/감자죽 황태콩나물국 닭도리탕 고사리나물 아삭이된장무침 배추김치	백미밥/계란죽 오징어무국 마파두부 연근조림 청경채나물 배추김치	백미밥/흑임자죽 물만둣국 훈제오리불고기 콩나물무침 오이장아찌 배추김치
저녁 식단	백미밥/된장죽 수제비국 동그랑땡조림 계란말이/케찹 훈합콩조림 배추김치	백미밥/건과류죽 계란국 순대야채볶음 잔멸치볶음 무나물 배추김치	백미밥/버섯죽 순두부국 닭고추장조림 감자채볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥/단팥죽 대파계란국 하이라이스소스 취나물무침 양파지 배추김치	백미밥/옥수수죽 유부국 코다리무조림 배추된장지짐 미역초무침 배추김치	백미밥/소고기죽 닭개장 잡채 호박나물 새콤무생채 배추김치	백미밥/두부죽 홍합미역국 동태전/간장조스 숙주나물 매콤브로콜리무 침 배추김치

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.