

# 식단표

2025년 12월

라온실버케어요양원

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
아침 식단		백미밥 크림스프 스크램블에그 물김치 건파래볶음 김치 (0515.5kcal)	백미밥 미역국 두부조림 물김치 세멸치볶음 김치 (0532.2kcal)	백미밥 사골파국 감자조림 물김치 순두부*장 김치 (0511.1kcal)	백미밥 크림스프 메추리알조림 호박볶음 물김치 김치 (0508.2kcal)	백미밥 콩나물국 참치야채볶음 구이김 물김치 김치 (0504.1kcal)	백미밥 버섯들깨국 산적볶음 시금치나물 물김치 김치 (0512.2kcal)
점심 식단		백미밥 계란국 로제닭갈비 맛살야채볶음 열무생채 김치 (0735.5kcal)	백미밥 근대국 돈육불고기 콩나물무침 상추*쌈장 김치 (0751.1kcal)	백미밥 고사리감자국 야채고로케 순대야채볶음 시금치나물 김치 (0745.1kcal)	백미밥 온메밀국수 두부조림 오이부추생채 단무지 김치 (0748.5kcal)	백미밥 근대국 돈채피망볶음 물파래옥수수전 콩나물무침 김치 (0735.1kcal)	백미밥 어묵국 닭데리야끼볶음 감자채볶음 청경채두부무침 김치 (0751.1kcal)
저녁 식단		백미밥 청국장 고등어구이 시금치나물 우거지된장지짐 김치 (0623.5kcal)	백미밥 들깨무국 떡갈비볶음 감자채볶음 청경채생채 김치 (0631.2kcal)	백미밥 콩비지찌개 계란찜 보리새우무조림 부추겉절이 김치 (0612.2kcal)	백미밥 유채국 코다리조림 어묵볶음 숙주나물 김치 (0622.7kcal)	백미밥 소고기무국 돈육간장불고기 단호박샐러드 썩갓생채 김치 (0615.5kcal)	백미밥 뼈없는해장국 팝콘치킨강정 큰멸치무조림 숙주나물 김치 (0621.2kcal)
오후 간식		요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	<b>일(12.07)</b>	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
아침 식단		백미밥 사골만두국 두부조림 물김치 김구이 김치 (0528.1kcal)	백미밥 크림스프 미트볼볶음 물김치 간장깻잎지 김치 (0513.2kcal)	백미밥 누룽지 메추리알조림 물김치 오징어젓무무침 김치 (0522.2kcal)	백미밥 쇠고기미역국 돈육불고기 오이부추생채 물김치 김치 (0512.8kcal)	백미밥 크림스프 마파두부 호박양파볶음 물김치 김치 (0531.5kcal)	백미밥 고사리감자국 스크램블에그 물김치 건파래볶음 김치 (0512.8kcal)
점심 식단		백미밥 근대국 닭볶음탕 도토리묵무침 숙주나물 김치 (0718.2kcal)	곤드레밥*양념장 계란국 돈육김치볶음 온두부*양념장 콩나물무침 김치 (0732.5kcal)	백미밥 잔치국수 생선까스 마카로니콘샐러드 단무지 김치 (0715.1kcal)	백미밥 콩나물국 고등어무조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 (0718.5kcal)	백미밥 홍합미역국 돈육피망볶음 청포묵김가루무침 시금치나물 김치 (0732.5kcal)	백미밥 배추된장국 소불고기 양배추찜*쌈장 감자조림 김치 (0728.9kcal)
저녁 식단		백미밥 쇠고기토란탕 메밀전 시금치나물 느타리볶음 김치 (0628.1kcal)	백미밥 들깨미역국 함박조림 감자샐러드 참나물생채 김치 (0622.2kcal)	백미밥 순두부찌개 닭고구마조림 멸치건과류볶음 숙주무침 김치 (0638.1kcal)	백미밥 동태찌개 계란찜 실곤약무침 콩나물무침 김치 (620.9kcal)	백미밥 유채국 동그랑땡전 무나물 참나물무침 김치 (0618.8kcal)	백미밥 계란국 가자미구이 고사리볶음 봄동된장무침 김치 (0637.9kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
아침식단	백미밥 쇠고기토란탕 두부조림 물김치 얼갈이나물 김치 (0504.4kcal)	백미밥 크림스프 닭김치볶음 물김치 순두부*양념장 김치 (0501.1kcal)	백미밥 닭곰탕 마파두부 물김치 간장깻잎지 김치 (0521.1kcal)	백미밥 크림스프 돈육표고볶음 물김치 건파래볶음 김치 (0511.6kcal)	백미밥 쇠고기무국 스크램블에그 봄동된장무침 물김치 김치 (0518.8kcal)	백미밥 크림스프 우민찌무조림 물김치 김구이 김치 (0521.1kcal)	백미밥 설렁탕 순두부*양념장 연근조림 물김치 김치 (0513.5kcal)
점심식단	백미밥 콩비지찌개 코다리조림 감자채햄볶음 뽕나물유자무침 김치 (0712.2kcal)	백미밥 냉이된장국 돈육간장불고기 잡채 물파래무생채 김치 (0732.2kcal)	백미밥 도토리묵국 고등어구이 붕어묵볶음 콩나물무침 김치 (0722.1kcal)	백미밥 잔치국수 닭데리야끼볶음 도토리묵*양념장 숙주무침 김치 (0715.1kcal)	백미밥 북어채계란국 카레라이스 치킨가스 단무지 김치 (0716.5kcal)	백미밥 콩나물국 제육볶음 소세지전*케첩 얼갈이겉절이 김치 (0721.1kcal)	백미밥 아욱국 소불고기 탕평채 열무나물 김치 (0732.0kcal)
저녁식단	백미밥 고등어추어탕 산적야채볶음 느타리볶음 뽕두부무침 김치 (0625.2kcal)	백미밥 계란국 짜장 탕수육 단무지무침 김치 (0633.0kcal)	백미밥 콩나물국 돈사태무조림 느타리볶음 치커리흑임자샐 러드 김치 (0621.5kcal)	백미밥 청국장찌개 미트볼야채볶음 멸치볶음 시금치나물 김치 (0628.9kcal)	백미밥 들깨미역국 두부조림 단호박찜 새발나물 김치 (0608.1kcal)	백미밥 어묵국 오징어볶음 호박새우젓볶음 숙주나물 김치 (0622.5kcal)	백미밥 쇠고기미역국 고등어김치찜 알어묵볶음 시금치나물 김치 (0623.0kcal)
오후간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
아침식단	백미밥 재첩국 동그랑땡야채볶음 깻잎지 물김치 김치 (0521.1kcal)	백미밥 크림스프 돈육표고볶음 물김치 고추잎무침 김치 (0522.1kcal)	백미밥 물만두국 소고기강된장 물김치 김구이 김치 (0525.5kcal)	백미밥 크림스프 도토리묵야채무침 소고기우영조림 물김치 김치 (0535.0kcal)	백미밥 고사리감자국 두부산적야채볶음 물김치 오이무침 김치 (0512.2kcal)	백미밥 크림스프 마파두부 봄동된장무침 물김치 김치 (0522.6kcal)	백미밥 건새우아욱국 스크램블에그 고사리볶음 물김치 김치 (0532.1kcal)
점심식단	백미밥 다시마무국 조기구이 감자양파조림 도라지오이생채 김치 (0725.5kcal)	동지팔죽 물김치 두부조림 호박볶음 오징어젓무무침 김치 (0721.1kcal)	백미밥 콩나물국 생선가스 어묵볶음 치커리생채 김치 (0722.2kcal)	백미밥 들깨미역국 고등어조림 비빔당면 숙주무침 김치 (0715.8kcal)	백미밥 시래기된장국 돈육굴소스볶음 양배추찜*쌈장 새발두부무침 김치 (0732.0kcal)	백미밥 들깨무국 닭감자조림 가지볶음 콩나물무침 김치 (0735.0kcal)	백미밥 유부미소국 함박스테이크 토마토스파게티 근대나물 김치 (0735.5kcal)
저녁식단	백미밥 순두부국 닭간장볶음 멸치건과류볶음 상추겉절이 김치 (0621.0kcal)	백미밥 청국장 계란찜 느타리볶음 숙주미나리무침 김치 (0632.2kcal)	백미밥 쇠고기미역국 돈채피망볶음 우뽕가사리무침 유채나물 김치 (0614.2kcal)	백미밥 유부미소국 메밀전병 카레 시금치나물 김치 (0622.8kcal)	백미밥 닭곰탕 호박부추전 고구마샐러드 열무나물 김치 (0632.4kcal)	백미밥 버섯맑은국 코다리무조림 호박새우젓볶음 얼갈이겉절이 김치 (0612.5kcal)	백미밥 쇠고기토란탕 훈제오리볶음 붕어묵볶음 꼬시래기두부무침 김치 (0624.4kcal)
오후간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
아침 식단	백미밥 콩비지찌개 두부조림 물김치 오이지무침 김치 (0526.2kcal)	백미밥 크림스프 메추리알장조림 물김치 순두부*양념장 김치 (0515.0kcal)	백미밥 설렁탕 마파두부 물김치 김구이 김치 (0522.1kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 봄동무침 물김치 김치 (0524.2kcal)			
점심 식단	백미밥 들깨무국 콩치무조림 감자사라다 새발생채 김치 (0725.8kcal)	백미밥 콩나물국 소버섯불고기 팝콘치킨샐러드 시금치나물 김치 (0721.9kcal)	백미밥 어묵국 제육볶음 새송이볶음 열무나물 김치 (0738.9kcal)	백미밥 계란국 짜장*면 탕수육 단무지 김치 (0725.6kcal)			
저녁 식단	백미밥 뼈감자탕 소세지전*케찹 연근흑임자무침 숙주나물 김치 (0625.0kcal)	백미밥 시래기된장국 코다리무조림 물만두*간장 얼갈이된장무침 김치 (0635.1kcal)	백미밥 도토리묵국 해물가스 시저샐러드 숙주나물 김치 (0621.1kcal)	백미밥 청국장 돈육폭찹 실곤약겨자냉채 시금치나물 김치 (0631.5kcal)			
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스			

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