23년 12월 식단표

구분					금(12.01)	토(12.02)
점심 식단	안양데이케어센터는 어르신들이 질병악화를 예방하고 건강상태가 회복되어 즐거운 삶, 건강한 삶, 행복한 삶을 살아 갈 수 있도록 가장 가까운 곳에서 어르신들을 보살피며 모시고 있습니다.				잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 콘참치샐러드 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 백짬뽕탕 간장찜닭 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단					잡곡밥 미역국 스크램블에그 소세지야채볶음 무짠지채 배추김치 (619kcal)	
오전 간식					음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후 간식					스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿨피스 초코마들렌
구분	월(12.04)	화(12.05)	수(12.06)	목(12.07)	금(12.08)	토(12.09)
점심 식단	잡곡밥 황태국 콩나물불고기 사각어묵간장조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 캔꽁치김치조림 스모크햄구이 숙주나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 바지락뭇국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물국 동태조림 맛감자볼튀김 해초무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 간장찜닭 볼어묵조림 콩나물무침 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 꽃맛살오이마카로니무침 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫑멸치볶음 섬초무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 애느타리버섯나물 미역초무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 가자미조림 야채전 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치 (620kcal)	
오전 간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후 간식	스위플사과맛 초코카스테라	미니땅콩샌드 폴라비음료	야채프스 모닝빵	바나나	스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿨피스 초코마들렌
구분	월(12.11)	화(12.12)	수(12.13)	목(12.14)	금(12.15)	토(12.16)
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔꽁치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 간장찜닭&넙죽당면 맛살야채볶음 시금치두부무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 카레소스 치킨가라아게 양상추샐러드 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 바지락미역국 순살닭야채조림 오색청포묵 콩나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 유채된장국 간장불고기 생선가스튀김 미역줄거리볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중멸치꽈리조림 무나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 볼어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 청경채겉절이 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (620kcal)	
오전 간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후 간식	찐계란 사과당근쥬스	야채스프 에이스과자	제주감귤음료 사과백년초	시몬케익 사과당근쥬스	옥수수스프 모닝빵	자몽주스 마들렌
구분	월(12.18)	화(12.19)	수(12.20)	목(12.21)	금(12.22)	토(12.23)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 김치돈육볶음 맛살튀김 치커리생채 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 브로콜리비엔나볶음 다진무말랭이무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 계란탕 간장불고기 볼어묵고추장조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 미역장국 동태조림 물만두튀김 시래기지짐 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 사골곰탕 간장찜닭 맛살튀김 고구마채볶음 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 가자미구이 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기떡국 미트볼조림 멸치볶음 제철초록나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골탕 훈제오리숙주볶음 표고볶음 참나물야채생채 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 어묵탕 순살닭조림 김치전 물파래무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물대파국 스크램블에그 소세지야채볶음 무나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미역국 스팸야채구이 감자조림 고추잎무침 배추김치 (623kcal)
오전 간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후 간식	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마	과일주스 시몬케익	망고음료 머핀	감귤	포도주스 머핀

구분	월(12.25)	화(12.26)	수(12.27)	목(12.28)	금(12.29)	토(12.30)
점심 식단	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기팽이볶음 청포묵오색무침 고사리나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 황태탕 돈육김치볶음 어묵채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나구이 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미소된장국 카레소스 치킨가라아게 단무지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 콩나물국 가자미조림 후랑크구이 오이과일사라다 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 어묵탕 콩나물불고기 참치마카로니샐러드 궁채나물 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 돈육장조림 시금치두부무침 깻잎지 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 한입두부조림 오이도라지무침 미역줄기볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 새송이버섯조림 제철초록나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 계란떡국 코다리조림 노란배추무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 사골배춧국 돈육불고기 흑임자두부버무리 섬초나물 배추김치	
오전 간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후 간식	야채프스 모닝빵	밀크요팡 두유	찐감자 사과백년초	보름달빵 사과당근쥬스	찐계란 자몽주스	감귤

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