



1월

요양원 식단표

SENIOR RECIPE



요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

Love&Good deed

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (01일) 1825kcal	혼합잡곡밥 조갯살부추국 두부구이&양념장 새송이파리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 돈육두반장볶음 단호박채전 봄동겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 한식잡채 마늘종조림 치커리무침/배추김치	조: 조갯살죽 중: 단호박죽 석: 야채죽	오전	두유
					오후	단호박찜 &요구르트
화요일 (02일) 1836kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 메추리알장조림 청포묵김가루무침 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 닭가슴살누룽지탕수 메밀면새싹무침 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 생선까스&탈탈S 황도양상추샐러드 가지나물/배추김치	조: 들깨죽 중: 쇠고기죽 석: 흑임자죽	오전	이오
					오후	모나카 &아침햇살
수요일 (03일) 1830kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 명란계란찜 뱅어포양념구이 김자반/배추김치	바지락칼국수 고구마튀김 참나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육김치볶음 도라지조림 유채나물/배추김치	조: 계란죽 중: 바지락죽 석: 순두부죽	오전	생강차
					오후	슈크림빵
목요일 (04일) 1821kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 닭안심굴소스조림 취나물볶음 사과무생채/배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 조기고사리찜 옛날소세지전 방풍나물/배추김치	혼합잡곡밥 건새우미역국 간풍두부 느타리브로컬리볶음 얼무나물/배추김치	조: 닭죽 중: 야채죽 석: 느타리죽	오전	요플레
					오후	오렌지
금요일 (05일) 1823kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 너비아니구이 감자양념조림 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 아욱수제비국 돈육불고기 상추쌈&쌈장 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 자반고등어구이 애호박볶음 시금치나물/배추김치	조: 감자죽 중: 야채죽 석: 홍합살죽	오전	엔요
					오후	씨리얼 &우유
토요일 (06일) 1828kcal	혼합잡곡밥 북어채미역국 토마토달걀찜 단호박조림 무나물/배추김치	하이라이스 유부미소장국 어묵콩나물찜 미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 간장찜닭 청경채볶음 연근조림/배추김치	조: 단호박죽 중: 참치죽 석: 닭죽	오전	두유
					오후	전통유과 &식혜
일요일 (07일) 1827kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈안심장조림 연두부&양념찜 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 동태조림 깻잎부침개 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 치킨까스&머스타드D 고구마조림 오이생채/배추김치	조: 야채죽 중: 버섯죽 석: 고구마죽	오전	요플레
					오후	모닝빵 샌드위치



2024년 갑진년 새해 복 많이 받으시고
올 한 해도 건강하시길 바랍니다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/
 명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산
 (미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (08일) 1783kcal	혼합잡곡밥 두부새우젓국 쇠고기표고불고기 브로컬리숙회 곤드레나물/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 제육볶음 흑임자연근샐러드 유채나물/배추김치	혼합잡곡밥 유부우동국 생선까스&타르S 감자곤약조림 숙갓나물/배추김치	조: 표고버섯죽 중: 야채죽 석: 감자죽	오 전	두유
					오 후	찐고구마 &요구르트
화요일 (09일) 1810kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 두부간장조림 느타리호박볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 훈제오리구이&쌈무 올방개묵김치무침 도라지생채/배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 코다리조림 두반장가지볶음 봄동무침/배추김치	조: 두부죽 중: 미역죽 석: 가지죽	오 전	이오
					오 후	후레쉬 크림빵
수요일 (10일) 1796kcal	혼합잡곡밥 북엇국 동그랑땡전 고사리볶음 숙주나물/배추김치	닭칼국수 새우살부추전 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 치즈계란말이 알밤조림 우영조림/배추김치	조: 북어죽 중: 닭죽 석: 계란죽	오 전	대추차
					오 후	촉촉한 치즈케익빵
목요일 (11일) 1813kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 돈채야채볶음 연두부찜 미나리나물/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 우불고기 한식잡채 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 아귀맑은탕 모듬버섯전 단호박조림 세발나물무침/배추김치	조: 연두부죽 중: 쇠고기죽 석: 버섯죽	오 전	요플레
					오 후	바나나
금요일 (12일) 1755kcal	혼합잡곡밥 울갱이부추국 크래미계란찜 콩조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 닭안심간장조림 잡채어묵볶음 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 마파두부 고막야채무침 느타리볶음/배추김치	조: 크래미죽 중: 순두부죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	양갱 &요구르트
토요일 (13일) 1789kcal	혼합잡곡밥 모시조개국 오미산적전 미역줄기볶음 아주까리나물/배추김치	하이라이스 팬이미소국 묵말랭이볶음 방풍나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 건새우마늘종볶음 무채나물/배추김치	조: 야채죽 중: 팽이죽 석: 닭살죽	오 전	엔요
					오 후	후렌치 토스트
일요일 (14일) 1760kcal	혼합잡곡밥 참치김치국 계란장조림 새송이볶음 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 봄동된장국 동파육&청경채 가지조림 달래무침/배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 가자미구이 고구마조림 참나물무침/배추김치	조: 참치죽 중: 야채죽 석: 고구마죽	오 전	요플레
					오 후	굴

어르신 식생활 안전! 왜 중요할까요?!

1. 나이가 들면 우리 몸에는 변화가 일어납니다.
: 시력저하, 미각은 둔해지고, 간, 신장을 통해 노폐물 배출이 저하되며, 노화로 인해 면역력이 떨어지게 된다.
2. 안전한 식생활은 건강한 노후의 첫걸음입니다.
: 고령일 경우 식중독에 걸렸을 때 더 오랜시간 치료를 받아야 하므로 안전식품을 선택, 보관, 조리를 통한 행동실천이 필요하다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,김치(배추,고춧가루)-국산/쇠고기-호주산/고등어,오징어-국산/갈치-모로코/명태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈육,계육-국산/쇠고기-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (15일) 1810kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부새싹구이 속초식명태초무침 우영조림/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 임연수구이 중화풍양송이볶음 깻순나물/배추김치	혼합잡곡밥 복엇국 닭다리간장조림 도라지볶음 부추무침/배추김치	조: 두부죽 중: 양송이죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜 & 배주스
화요일 (16일) 1816kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 떡갈비피망볶음 잔멸치과리조림 쪽파무침/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 닭살유부볶음 고구마샐러드 단무지무침/배추김치	혼합잡곡밥 취나물된장국 간소새우 새송이볶음 유채나물/배추김치	조: 계란죽 중: 바지락죽 석: 새송이죽	오 전	이오
					오 후	완두앙금빵
수요일 (17일) 1807kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 야채계란찜 두반장가지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육숙주볶음 만다린양상추샐러드 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 북어포양념구이 고사리볶음 청경채나물/배추김치	조: 감자죽 중: 냉이죽 석: 야채죽	오 전	매실차
					오 후	롤케이크
목요일 (18일) 1817kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 닭안심장조림 청포묵&양념장 건파래무침/배추김치	혼합잡곡밥 차돌된장찌개 자반고등어구이 알감자조림 더덕무침/배추김치	혼합잡곡밥 건새우미역국 베이컨계란말이 양배추쌈 치커리생채/배추김치	조: 닭살죽 중: 쇠고기죽 석: 건새우죽	오 전	요플레
					오 후	토마토
금요일 (19일) 1814kcal	혼합잡곡밥 재첩국 두부구이&양념장 참치김치볶음 썩갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈시래기탕 맛살야채볶음 다시마쌈&초장 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 매콤오징어국 갈치조림 호박양파볶음 미나리무침/배추김치	조: 참치죽 중: 맛살죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	보름달빵
토요일 (20일) 1811kcal	혼합잡곡밥 들깨볶동국 쇠고기메란조림 부추무나물 김구이/배추김치	잔치국수 후리가게주먹밥 파채숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 매생이계란말이 감자조림 방풍나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 감자죽	오 전	엔요
					오 후	바나나
일요일 (21일) 1801kcal	혼합잡곡밥 다슬기미역국 고기경단구이 느타리볶음 얼갈이무침/배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 카레찜닭 옥수수피망전 상추무침/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 캔콩치고구마순조림 탕평채 시금치나물/배추김치	조: 느타리죽 중: 두부죽 석: 홍합살죽	오 전	요플레
					오 후	호빵



대한 (大寒)

24절기 가운데 마지막 스물네 번째 절기로 '큰 추위'라는 뜻의 절기. 대한(大寒)은 음력 12월 설달에 들어 있으며 매듭을 짓는 절후이다. 양력 1월 20일 무렵이며 음력으로는 12월에 해당된다. 태양이 황경(黃經) 300도의 위치에 있을 때이다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,김치(배추,고춧가루)-국산/쇠고기-호주산/고등어,오징어-국산/갈치-모로코/명태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈육,계육-국산/쇠고기-호주

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (22일) 1800kcal	혼합잡곡밥 참치우거지국 당근계란찜 표고장조림 미역줄기볶음/배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈육고구마찜 마카로니샐러드 비타민무침/배추김치	혼합잡곡밥 유채된장국 치킨까스&머스타드D 건홍합조림 근대나물/배추김치	조: 표고죽 중: 고구마죽 석: 홍합살죽	오 전	두유
					오 후	찐감자 & 요구르트
화요일 (23일) 1798kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 우채오이볶음 명엽채아몬드조림 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 새우살미역국 묵은지닭찜 해초곤약야채무침 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 삼치구이 도토리묵새싹무침 봄동나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 새우살죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	빅딸기샌드
수요일 (24일) 1803kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 두부두루치기 햄감자조림 김구이/배추김치	짜장덮밥 민새우배추국 야채튀김&초간장 짜사이채무침 배추김치	혼합잡곡밥 바지락매생이국 완두콩계란말이 도라지엿장조림 콩나물무침/배추김치	조: 두부죽 중: 야채죽 석: 매생이죽	오 전	사과주스
					오 후	단팥빵
목요일 (25일) 1804kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 미트볼케찹조림 연두부&달래장 오이무침/배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장국 돈육피망볶음 호박새우젓조림 비트무생채/배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 닭갈비 브로컬리조림 열무된장무침/배추김치	조: 연두부죽 중: 우렁살죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	감귤
금요일 (26일) 1785kcal	혼합잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 호박볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 돈사태찜 부추전 시금치나물/배추김치	혼합잡곡밥 건새우무국 닭살깻잎볶음 마늘종맛살조림 깻순나물/배추김치	조: 두부죽 중: 부추죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	핫도그
토요일 (27일) 1799kcal	혼합잡곡밥 복엇국 미트볼케찹볶음 우영채조림 고추지무침/배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 방어데리야끼구이 마파가지 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 매생이계란말이 요거트과일샐러드 쥬어채조림/배추김치	조: 야채죽 중: 가지죽 석: 매생이죽	오 전	이오
					오 후	슈크림빵
일요일 (28일) 1802kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육간장조림 연두부&양념장 김구이/배추김치	단호박영양밥&양념장 다시마팽이국 칠리간쇼새우 올방개묵치커리무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 쇠고기브로컬리볶음 양송이조림 유채나물/배추김치	조: 연두부죽 중: 팽이버섯죽 석: 쇠고기죽	오 전	포도주스
					오 후	찐고구마 & 요구르트



겨울철 제철 과일로 '비타민C'를 섭취하자!

-사과: 대표적인 겨울 과일로 몸의 열을 내주는 효과가 있다.

수용성 식이섬유인 펙틴이 풍부해서 장운동에도 도움이 되니 변비 예방 효과도 있다.

-귤: 귤에는 비타민C가 풍부하게 들어있어 감기 예방 및 면역력을 높이는데 도움이 된다.

-유자: 향기롭고 따뜻한 유자차는 찬바람 도는 겨울철에 자주 찾는다.

비타민C가 풍부한 유자는 감기 예방에 도움이 된다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,김치(배추,고춧가루)-국산/쇠고기-호주산/고등어,오징어-국산/갈치-모로코/명태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈육,계육-국산/쇠고기-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (29일) 1786kcal	혼합잡곡밥 황태미역국 메추리알장조림 고구마견과조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 쇠고기당면볶음 쌈무&쌈장 봄동무침/배추김치	혼합잡곡밥 공추어탕 옛날소세지전 양송이브로컬리볶음 오이무침/배추김치	조: 황태죽 중: 쇠고기죽 석: 양송이죽	오 전	두유
					오 후	후렌치 토스트
화요일 (30일) 1790kcal	혼합잡곡밥 팽이미소장국 두부구이&오리엔탈D 단호박조림 더덕무침/배추김치	혼합잡곡밥 피홍합탕 후르츠탕수육 감자채카레볶음 얼갈이나물/배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 닭다리살파리조림 건새우마늘쫄볶음 청경채나물/배추김치	조: 단호박죽 중: 감자죽 석: 닭살죽	오 전	이오
					오 후	수수부꾸미
수요일 (31일) 1789kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 돈사태장조림 잔멸치파리볶음 해초샐러드/배추김치	취나물밥&양념장 배추된장국 누드순대볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 조기구이 호박당근볶음 냉이무침/배추김치	조: 야채죽 중: 취나물죽 석: 들깨죽	오 전	아침햇살
					오 후	바나나

겨울철 건강관리법!



-실내공기 환기: 밀폐된 공간에서 각종 미세먼지, 오염물질, 감기바이러스가 떠다니기 때문에 감기를 비롯한 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 따라서 적어도 1-2시간마다 공기를 환기시켜서 신선한 공기를 마실 수 있도록 실내 환경을 조성하는 것이 필요하다.

-수분섭취: 난방으로 인해 실내가 건조해지는데 이 때 건조함은 우리 몸 호흡기의 일차 방어막

코 점막과 기관지 점막을 마르게하여 바이러스나 오염물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리게 되어 호흡기 질환에 걸리기 쉽게 한다. 때문에 하루 1.5리터 이상의 충분한 수분섭취가 필요하다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,김치(배추,고춧가루)-국산/쇠고기-호주산/고등어,오징어-국산/갈치-모로코/명태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈육,계육-국산/쇠고기-호주산)

가시 없이 안심하고 즐기는 고등어의 참맛

[부드럽고] 뼈없는 고등어 소금구이



한입 크기로 커팅이 된 '뼈' 없는 고등어 '를 육즙은 그대로 부드럽게 노릇하게 구워 냈습니다.

- 원산지 : 노르웨이 - 고등어
- 내용량 : 250g
- 상품분류 : 주찬
- 인분수 : 5인분

-18℃ 이하 냉동보관 | 고등어 98.56%, 정제소금 1% 함유

영양정보		총 내용량 250g 100g당(365 kcal)			
100g 당 1일 영양성분 기준치에 대한 비율					
나트륨	591mg	30%	지방	28.9g	54%
탄수화물	0.5g	0%	트랜스지방	0g	
당류	0g	0%	포화지방	4.53g	30%
단백질	21.5g	39%	콜레스테롤	79mg	26%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.					

부드럽고 뼈없는 고등어 소금구이

FROZEN BONE-LESS SALTED GRILLED MACKEREL (K)



[부드럽고] 뼈없는 생선구이 시리즈

뼈가 없는 것은 물론, **고령친화식품**으로 치아가 약하신 어르신들도 쉽게 드실 수 있습니다. 이미 완전히 익히고 **완성된 식품**이기 때문에 조리엔 어려움 없이 편리하게 이용 가능합니다.



고령친화식품

가시가 없고
완전 조리된
식품으로 안심



신선한 생선관리와
가시제거
99.9%제거

+

완전히 익히고
조리된 완성식품
조리가공

=

[부드럽고]뼈없는
생선구이 시리즈
탄생!

조리하기 어려운 생선요리 메뉴도 안전하고 맛있게 쉽게 만들 수 있습니다.

구매 및 상담안내 **1644-8192**

