

2015년 1월 식단표

	월	화	수	목	금
				1	2
점심				설날	잡곡밥 떡국 무숙채 연근조림 과일샐러드 배추김치
간식					궁중차/과일
	5	6	7	8	9
점심	잡곡밥 계란국 표고탕수 콩나물무침 부추나물 배추김치	잡곡밥 청국장 골뱅이파무침 무숙채 파래무침 배추김치	잡곡밥 맑은된장국 불고기 시금치나물 실파무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 어묵채볶음 도라지오이생채 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 김치전 멸치볶음 미역양파초무침 배추김치
간식	궁중차/찐감자	요거트/소면	궁중차/두유	궁중차/찐계란	요거트/과일
	12	13	14	15	16
점심	잡곡밥 미소된장국 콩치조림 감자볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 불어묵볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어국 가자미카레튀김 멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈치조림 콩자반 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 닭도리탕 햄야채볶음 겨울초겉절이 배추김치
간식	궁중차/떡국	요거트/단호박죽	궁중차/두유	궁중차/크림스프	요거트/과일
	19	20	21	22	23
점심	잡곡밥 홍합무국 두부구이 맛살야채볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 해물동그랑뎡 시금치나물 오이생채 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어무조림 단호박샐러드 겨울초나물 배추김치	잡곡밥 새우젓호박국 계란말이 깻잎장아찌 무나물 배추김치	잡곡밥 건새우무채국 돈육부추볶음 오징어젓갈무침 파래무침 배추김치
간식	궁중차/찐단호박	요거트/단팔죽	궁중차/두유	궁중차/짜장면	요거트/과일
	26	27	29	30	31
점심	잡곡밥 콩비지찌개 도토리묵야채무침 새우젓계란찜 미역나물 배추김치	완두콩밥 콩나물국 생선까스/소스 참치김치볶음 미나리나물 깍두기	카레라이스 미소된장국 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 잡채 콩자반 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 맛살미역줄기볶음 도라지생채 배추김치
간식	궁중차/찐고구마	요거트/소면	궁중차/두유	궁중차/옥수수스프	요거트/과일

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다