

# 식단표

2024년 03월

(+A)송도효드림복지센터

구분					금(03.01)	토(03.02)
점심 식단					잡곡밥 두부팽이장국 코다리조림 한식잡채 제철야채생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박무침 표고버섯볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단					잡곡밥 콩나물국 비엔나브로콜리볶음 김치전 다시마채절갈무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 순두부백탕 야채계란찜 파리아채볶음 숙주맛살채무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식					스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿵피스 초코마들렌
구분	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 김치돈육볶음 맛살튀김 상추쌈&쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄구이 무들깨볶음 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 미역장국 카레소스 치킨가라아게 단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 계란탕 미트볼조림 멸치볶음 제철초록나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골탕 목은지콩치조림 감자채볶음 참나물야채생채 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 두부계란탕 순살닭조림 야채전 물파래무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 초록나물 배추김치 (623kcal)
오후 간식	스위트사과맛 초코카스테라	미니땅콩샌드 플라비음료	옥수수스프 크루통	바나나	스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿵피스 초코마들렌
구분	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단	잡곡밥 황태국 콩나물불고기 사각어묵간장조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 돈민짜짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 바지락뭇국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육두루치기 스모크햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 미니삼각해시브라운 구이 해초무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 간장찜닭 불어묵조림 미역줄거리볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 곤약어묵탕 갠콩치조림 꽃맛살계란샐러드 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 마늘쫄면치볶음 섬초무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 근대된장국 메추리알장조림 모듬버섯볶음 미역초무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 가자미조림 야채전 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살계첩조림 오이양파각뚜기 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 계란탕 돈민짜짜장볶음 새송이버섯장조림 숙주나물 배추김치 (623kcal)
오후 간식	찜계란 사과주스	크림스프 에이스과자	제주감귤음료 백년초음료	시몬케익 당근주스	옥수수스프 모닝빵	자몽주스 마들렌

구분	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뚝국 간장당면찜닭 맛살야채볶음 부추겉절이 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 카레소스 닭튀김 황도양상추샐러드 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 바지락미역국 간장불고기 오색청포묵 미역초무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 유채된장국 순살담조림 생선가스 새콤무생채 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중멸치파리조림 무나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 불어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 청경채겉절이 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 돌자반볶음 배추김치 (618kcal)
오후 간식	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마	알로에주스 시몬케익	망고음료 머핀	제철과일	포도주스 치즈케익
구분	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
점심 식단	잡곡밥 황태국 제육두루치기 어묵조림 양배추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 캔콩치김치조림 스모크햄볶음 고사리나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 바지락뚝국 갯잎닭갈비 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 맛감자불튀김 해초무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 미트스파게티 양상추샐러드 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 꽃맛살오이샐러드 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫑중멸치조림 시금치두부무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 야채전 미역줄기볶음 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 홍합살부추뚝국 가자미조림 버섯볶음 숙주미나리무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뚝국 계란찜 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 계란탕 돈육두루치기 새송이버섯볶음 고들빼기 무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식	야채프스 모닝빵	밀크요양 두유	찐감자 스위트자몽주스	보름달빵 사과당근주스	찐계란 자몽주스	제철과일

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