

# 식단표

2024년 06월

(+A)송도효드림복지센터

구분						토(06.01)
점심 식단						잡곡밥 미역국 코다리조림 애호박햄볶음 콩나물무침 배추김치 (625kcal)
저녁 식단						잡곡밥 황태국 돈채가지볶음 계란양배추볶음 열무된장무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식						보리차 초코마들렌
구분	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
점심 식단	잡곡밥 시락국 제육두루치기 잡채맛어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 가자미조림 햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 보리새우아욱국 간장불고기 버섯튀김 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 팽이장국 카레소스 치킨가라아게 무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채청경채볶음 콘참치샐러드 미나리숙주무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 맛살호박볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 달갈양배추채볶음 꽃맛살오이샐러드 야채숙채무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 순살닭조림 모듬버섯볶음 썩갓두부버무리 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 건갈치무조림 호박채전 맛살케첩무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 피바지락묵국 돈채야채볶음 마늘쫄면치조림 해초무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 스크램블에그 햄야채볶음 삼색냉채 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 소고기떡국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 다시마채쫄면무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식	스위플사과맛 초코카스테라	미니땅콩샌드 플라비음료	야채스프 크루통	바나나	옥수수스프 모닝빵	쿨피스 찐고구마
구분	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
점심 식단	잡곡밥 미역국 제육볶음 미니돈가스 고사리나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육두루치기 사각어묵볶음 상추쌈*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나볶음 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추샐러드 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 시락국 유니짜장 계란야채스크램블 새콤무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박달걀무침 표고버섯그린빈스볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 참치무조림 양배추채달걀볶음 생깻잎지 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 메추리알장조림 시금치두부무침 미역줄기팽이볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 모듬버섯볶음 토란대들깨무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 멸치육수떡국 캐곤치조림 햄맛살야채볶음 무들깨지짐 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물어묵탕 비엔나브로콜리볶음 돈민찌김치전 다시마채쫄면무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 순두부탕 달갈장조림 스팸감자채볶음 가지나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	찐달걀 사과주스	찹쌀도너츠 보리차	감귤음료 증편	시몬케익 당근주스	야채스프 찐고구마	자몽주스 마들렌

구분	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 바싹마늘돈불고기 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄야채볶음 무나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 간장불고기 어묵조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 열무된장국 카레소스 치킨가라아게 슬림단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 가지미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 멸치볶음 돈나물생채 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 우동건더기어묵탕 순살닭조림 감자채볶음 제철야채샐러드 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 두부계란탕 묵은지공치조림 야채전 해초오이무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 근대나물무침 배추김치 (618kcal)
오후 간식	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마	알로에주스 시몬케익	망고음료 머핀	제철과일	포도주스 치즈케익
구분	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔공치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 간장당면찜닭 맛살야채볶음 부추날콩가루찜 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 짜장소스 야끼만두튀김 미나리아채무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 황태무조림 중멸치파리고추볶음 열무나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채야채볶음 채어묵볶음 고사리들깨지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마채들기름볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 모듬버섯볶음 시래기지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채조림 달걀양배추채볶음 돌자반볶음 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자채볶음 근대나물무침 배추김치 (618kcal)
오후 간식	제철과일	달걀토스트 두유	옥수수스프 에이스	과배기 둥글레차	미숫가루 찜감자	찜달걀 당근주스

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