식단표

2024년 07월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(07.01)	화(07.02)	수(07.03)	목(07.04)	금(07.05)	토(07.06)
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 한식잡채 양배추쌈*쌈장 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔꽁치조림 스모크햄야채볶음 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 간장당면찜닭 맛살호박볶음 부추겉절이 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 짜장소스 스크램블에그 오이무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 버섯볶음 새콤무생채 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 코다리조림 애호박햄볶음 콩나물무침 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 건갈치무조림 채어묵볶음 숙주나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 황태국 소고기채야채볶음 멸치꽈리조림 고사리들깨지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 달걀양배추볶음 다시마채들기름볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 훈제오리숙주볶음 양배추볶음 시래기지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 부추무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 황태국 돈채가지볶음 새송이장조림 진미채야채무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식	저지방우유 토스트	크루통 쇠고기스프	찐달걀 결명자차	제철과일	미숫가루 찐감자	보리차 초코마들렌
구분	월(07.08)	화(07.09)	수(07.10)	목(07.11)	금(07.12)	토(07.13)
점심 식단	잡곡밥 시락국 제육두루치기 잡채맛어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 보리새우아욱국 가자미조림 햄야채볶음 고사리나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 계란탕 간장불고기 우민찌오이볶음 미나리숙주무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 팽이장국 카레소스 미니돈가스튀김 무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채청경채볶음 콘참치샐러드 콩나물오이채무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 스팸감자채볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 참치감자조림 꽃맛살오이샐러드 야채숙채무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 닭민찌숙주볶음 모둠버섯볶음 쑥갓무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 건갈치무조림 애호박볶음 물만두찜 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 피바지락뭇국 돈민찌가지볶음 마늘쫑멸치조림 해초무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 달걀장조림 도토리묵야채무침 시래기지짐 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 소고기떡국 비엔나브로콜리조림 삼색냉채 아삭이고추된장무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식	보리차 미니붕어빵	미니땅콩샌드 폴라비음료	야채스프 크루통	바나나	옥수수스프 모닝빵	쿨피스 찐고구마
구분	월(07.15)	화(07.16)	수(07.17)	목(07.18)	금(07.19)	토(07.20)
점심 식단	잡곡밥 [[초복]] 녹두죽장각탕 단호박샐러드 오징어젓갈 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 돈육두루치기 채어묵잡채맛조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나볶음 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 시락국 간장불고기 명엽채볶음 양배추야채볶음 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역장국 유니짜장 계란야채스크램블 새콤무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 황태어묵탕 사태장조림 청포묵들깨무침 베이컨그린빈스볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 참치김치볶음 연두부*양념장 생깻잎지 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 바지락뭇국 메추리알장조림 삼색냉채 제철숙채나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 콩나물국 동그랑땡전 모둠버섯볶음 오이무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 멸치육수떡국 가자미조림 스모크햄브로콜리볶음 아삭이고추무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 분홍소세지전 도토리묵야채무침 미역줄기볶음 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 콩나물국 달걀장조림 스팸야채볶음 가지나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	수박	찹쌀도너츠 보리차	수정과 증편	꽈배기 크림스프	야채스프 찐고구마	야채주스 마들렌

구분	월(07.22)	화(07.23)	수(07.24)	목(07.25)	금(07.26)	토(07.27)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 바싹마늘돈불고기 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 스모크햄야채볶음 무나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 간장불고기 마늘쫑어묵볶음 숙주오이채무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 [[중복]] 새싹삼 장각탕 생선가스 무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 시락국 제육두루치기 동글어묵조림 양배추채볶음 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기당면조림 도토리묵무침 모둠버섯볶음 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 스크램블에그 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 계란탕 우채숙주볶음 단호박달걀무침 아삭이고추된장무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 백육개장 쇠고기민찌가지볶음 감자채나물 제철야채샐러드 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 우동건더기 어묵탕 가자미조림 맛살부추무침 껫잎찜 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자양파국 황태무조림 중멸치꽈리고추볶음 열무된장무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 계란떡국 강된장두부볶음 고사리들깨지짐 미나리숙주무침 배추김치 (618kcal)
오후 간식	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마	알로에주스 시몬케익	과일화채	보리차 찐달걀	포도주스 치즈케익
구분	월(07.29)	화(07.30)	수(07.31)			
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 깻잎야채닭조림 오징어실채볶음 토란대나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 어묵탕 꽁치김치찜 비엔나호박볶음 미역줄기팽이나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 제육두루치기 모듬버섯볶음 야채겉절이 배추김치 (623kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 감잣국 돈채가지볶음 감자조림 아삭이고추무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기떡국 달걀장조림 맛살야채볶음 고사리들깨볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 다시마채뭇국 우채청경채볶음 가지나물 숙주오이채무침 배추김치 (617kcal)			
오후 간식	망고음료 머핀	달걀토스트 두유	옥수수스프 에이스			

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