

식단표

2024년 10월

(+A)송도효드림복지센터

구분		화(10.01)	수(10.02)	목(10.03)	금(10.04)	토(10.05)
점심 식단		잡곡밥 미역국 소불고기볶음 어묵마늘쫄볶음 콩나물무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 명란떡갈비아채 조림 새송이버섯굴소스볶음 고들빼기오복지무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥 시래기된장국 간장불고기 김치볶음 도시락김 깍두기 (685kcal)	잡곡밥 계란국 카레 잡채어묵조림 단무지무침 맛김치 (750kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오코노미순대볶음 우영채조림 양념마늘쫄무침 맛김치 (672kcal)
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이배추된장국 마파두부 햄메추리알장조림 브로콜리무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥 순두부국 오징어콩나물찜 멸치볶음 옥수수콘샐러드 맛김치 (643kcal)	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 호박새우젓볶음 양념우무묵채 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 냉이된장국 고등어캔김치조림 들깨 고구마줄기볶음 계절야채겉절이 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 콩나물국 이리무조림 건새우콩자반 실곤약무침 맛김치 (655kcal)
오후 간식		슈크림빵 보리차	삶은계란 요구르트	과일	단팥죽	런요구르트
구분	월(10.07)	화(10.08)	수(10.09)	목(10.10)	금(10.11)	토(10.12)
점심 식단	잡곡밥 미역국 소불고기볶음 한식잡채 계절야채무침 맛김치 (709kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 짜장맛닭갈비 느타리버섯볶음 무생채 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고추장불고기 파리고추멸치볶음 미역야채초무침 맛김치 (687kcal)	작은밥 잔치국수 함박스테이크조림 단무지무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥 소고기무국 해물콩나물찜 어묵볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥 배추된장국 간장불고기 연근조림 숙주무침 맛김치 (703kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부계란국 비엔나소시지볶음 시래기볶음 열무겉절이 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 황태채콩나물국 훈제오리김치볶음 감자조림 계절나물무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 계란찜 콩나물무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 오징어무국 햄스크램블에그 두부강된장볶음 계절나물무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 냉이된장국 참치두부조림 총알송이버섯볶음 꼬시래기무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오징어곤약조림 감자볶음 양배추샐러드 맛김치 (665kcal)
오후 간식	비피더스음료	삶은계란 요구르트	감자+보리차	증편+보리차	카스텔라 보리차	떠먹는요구르트
구분	월(10.14)	화(10.15)	수(10.16)	목(10.17)	금(10.18)	토(10.19)
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 새우까스/소스 미역줄기볶음 맛살냉채 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 황태채콩나물국 고추장불고기 천사채샐러드 도토리묵무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 뼈없는돼지우거지탕 콩나물잡채 감자조림 양념마늘쫄무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 유부야채국 짜장 탕수육범벅 단무지무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 근대된장국 깻잎닭갈비 연근조림 열무겉절이 맛김치 (684kcal)	작은밥 들깨미역국 소불고기볶음 진미채무침 청포묵무침 맛김치 (690kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 닭순살야채조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (625kcal)	잡곡밥 시래기된장국 참치김치볶음 호박볶음 도시락김 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 한식된장국 오징어수제비볶음 연근땅콩조림 실곤약야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 시금치된장국 고기산적바베큐소스 조림 멸치마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (663kcal)	잡곡밥 사골배추국 고등어무조림 들깨고사리볶음 오복지무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥 청국장찌개 백순대볶음 고구마조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)
오후 간식	쿠크다스케익 요구르트	런요구르트	과일	쌀과자+요구르트	호박죽	바나나

구분	월(10.21)	화(10.22)	수(10.23)	목(10.24)	금(10.25)	토(10.26)
점심 식단	잡곡밥 냉이된장국 고추장불고기 마늘쫀간장조림 맛김치 (697kcal)	잡곡밥 북어계란국 한식잡채 돼지고기고추장조림 무생채 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 한식된장국 소불고기볶음 두부조림 오징어미역초무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥 콩나물국 미트볼크림소스조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 카레맛닭갈비 불어묵조림 계절야채무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 계란감자국 콩나물불고기 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치 (671kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 코다리무조림 계란찜 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 고들빼기야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 순두부국 가자미무조림 감자채볶음 도시락김 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 청국장 오징어콩나물찜 메추리알장조림 계절야채무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 황태채무국 햄양배추볶음 고구마조림 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 유부된장국 이리무조림 건새우마늘쫀볶음 실곤약무침 맛김치 (654kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	소보루빵 보리차	런요구르트	과일	소라죽	삶은계란 요구르트
구분	월(10.28)	화(10.29)	수(10.30)	목(10.31)		
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈까스/소스 마카로니샐러드 콩나물무침 맛김치 (699kcal)	잡곡밥 오징어무국 간장불고기 고구마순돌깨볶음 열무겉절이 맛김치 (650kcal)	잡곡밥 육개장 코다리무조림 연근조림 계절야채무침 맛김치 (729kcal)	잡곡밥 소고기무국 불맛돈육야채볶음 멸치마늘쫀볶음 계절야채무침 맛김치 (729kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 홍합살무국 이리무조림 계란찜 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 배추된장국 오리훈제야채볶음 두부조림 오이지무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥 호박된장국 카레 들기름김치볶음 야채샐러드 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 순두부국 옛날소시지전 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)		
오후 간식	황도캔	카스타드 요구르트	런요구르트	고구마 보리차		

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표