

식단표

2024년 11월

(+A)송도효드림복지센터

구분					금(11.01)	토(11.02)
점심 식단					잡곡밥 콩비지찌개 소불고기볶음 건새우콩자반조림 도토리묵백김치무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 사골미역국 명란떡갈비야채조림 새송이버섯호박볶음 오복지무침 맛김치 (680kcal)
저녁 식단					잡곡밥 얼갈이배추된장국 고등어시래기조림 어묵마늘쫄볶음 브로콜리무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 옥수수콘샐러드 맛김치 (642kcal)
오후 간식					증편 보리차	삶은계란 요구르트
구분	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
점심 식단	잡곡밥 미역국 소불고기볶음 한식잡채 계절야채무침 맛김치 (750kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 맛김치 (672kcal)	작은밥 계란국 짜장면 안동찜닭 단무지무침 맛김치 (747kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 고등어무조림 두절새우마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (709kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크조림 느타리버섯볶음 미역초무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 고추장멸치볶음 청포묵김가루무침 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 코다리양념조림 들깨고구마줄기볶음 계절야채겉절이 맛김치 (669kcal)	잡곡밥 콩나물국 이리무조림 새송이버섯볶음 실곤약무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥 소고기무국 두부조림 어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥 순두부계란국 비엔나소시지볶음 시래기볶음 얼무겉절이 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 어묵무국 훈제오리김치볶음 감자조림 파래자반 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭순살야채조림 가지볶음 콩나물무침 맛김치 (662kcal)
오후 간식	단팥죽	런요구르트	증편+보리차	떠먹는요구르트	호박죽	감자+보리차
구분	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 생선까스/소스 감자볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (724kcal)	잡곡밥 배추된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치 (703kcal)	잡곡밥 선지해장국 너비아니구이 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 황태채콩나물국 소불고기 마카로니샐러드 두절새우마늘쫄볶음 맛김치 (688kcal)	잡곡밥 참치추어탕 한식잡채 감자조림 양념마늘쫄무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 한식된장국 간장불고기 어묵볶음 청경채겉절이 맛김치 (671kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 오징어야채볶음 고구마조림 꼬시래기무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥 어묵무국 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 감자계란국 돈민찌매추리알장조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥 미역국 닭순살야채조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (625kcal)	잡곡밥 이리무두부국 고기산적조림 호박볶음 도시락김 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치 (665kcal)
오후 간식	카스텔라 보리차	소라죽	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	삶은계란 요구르트

구분	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
점심 식단	무밥 근대된장국 깻잎닭갈비 열무겉절이 맛김치 (694kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고추장불고기 유자연근조림 청포묵무침 맛김치 (690kcal)	작은밥 잔치국수 소불고기볶음 단무지무침 맛김치 (715kcal)	잡곡밥 순한맛비지찌개 고등어김치조림 명엽채마늘쫄조림 콩나물무침 깍두기 (697kcal)	잡곡밥 북어계란국 콩나물잡채 돼지고기고추장조림 백목이버섯냉채 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 한식된장국 간장불고기 두부조림 미역초무침 맛김치 (658kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골배추국 미트볼조림 들깨무나물볶음 해초샐러드 맛김치 (651kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 해물콩나물찜 건새우콩자반 꼬시래기무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 순두부국 순대볶음 느타리버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 사골배추국 가자미무조림 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)
오후 간식	호박죽	바나나	증편 보리차	떠먹는요구르트	단팥죽	런요구르트
구분	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 고추장불고기 볼어묵조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 계란감자국 짜장닭갈비 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 설렁탕 마파두부 어묵볶음 깍두기 (692kcal)	잡곡밥 미역국 카레 김말이튀김 마카로니샐러드 맛김치 (719kcal)	잡곡밥 이리무두부국 간장불고기 멸치마늘쫄볶음 봄동겉절이 맛김치 (650kcal)	잡곡밥 소고기배추국 고등어무조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (729kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태채무국 명란한떡갈비조림 계절나물볶음 콩나물무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 유부된장국 코다리양념조림 건새우마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 간장불고기 들깨버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 홍합살무국 소불고기볶음 그린빈감자볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 배추된장국 오리훈제야채볶음 두부조림 숙주무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥 한식된장국 돼지고기장조림 들기름김치볶음 치커리유자샐러드 깍두기 (674kcal)
오후 간식	소라죽	과일	증편 보리차	떠먹는요구르트	호박죽	런요구르트

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표