

식단표

2024년 12월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(12.02)	화(12.03)	수(12.04)	목(12.05)	금(12.06)	토(12.07)
점심 식단	잡곡밥 사골미역국 간장불고기 양배추/쌈장 느타리버섯두루치기 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 시래기된장국 안동찜닭 연근조림 무생채 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 육개장 떡갈비스틱조림 청포묵무침 배추겉절이 맛김치 (750kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 맛김치 (672kcal)	작은밥 계란국 짜장면 미트볼조림 단무지 맛김치 (747kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고등어무조림 멸치마늘쫀볶음 물파래무무침 맛김치 (709kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 봄동된장나물무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 감자볶음 숙주무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 냉이된장국 가자미튀김 들깨고구마줄기볶음 계절야채겉절이 맛김치 (669kcal)	잡곡밥 콩나물국 해물잡채 새송이버섯볶음 실곤약무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥 소고기무국 두부조림 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥 순두부계란국 비엔나소시지볶음 시래기볶음 콩나물무침 맛김치 (667kcal)
오후 간식	호박죽	굴	고구마 보리차	단팥죽	증편+보리차	떠먹는요구르트
구분	월(12.09)	화(12.10)	수(12.11)	목(12.12)	금(12.13)	토(12.14)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 배추소불고기 한식잡채 무생채 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 멸치우린유부야채국 코다리무조림 들깨고사리볶음 시금치무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥 선지해장국 오색모듬전 감자볶음 맛김치 (724kcal)	잡곡밥 봄동된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치 (703kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니구이 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 황태채콩나물국 닭갈비 마카로니샐러드 두절새우마늘쫀볶음 맛김치 (688kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 닭순살야채조림 가지볶음 배추겉절이 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 오징어무국 백순대볶음 두부양념조림 계절나물무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 냉이된장국 오징어야채볶음 무나물들깨볶음 꼬시래기무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥 우동맛국물 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 감자계란국 돈민찌매추리알장조림 가지볶음 시금치무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥 미역국 콩나물잡채 표고버섯멸치볶음 배추나물무침 맛김치 (625kcal)
오후 간식	감자+보리차	굴	떠먹는요구르트	삶은계란 요구르트	호박죽	고구마 보리차
구분	월(12.16)	화(12.17)	수(12.18)	목(12.19)	금(12.20)	토(12.21)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 새우까스/소스 두부강된장볶음 봄동겉절이 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 유부야채국 카레 두부조림 무생채 맛김치 (775kcal)	잡곡밥 근대된장국 깻잎닭갈비 무나물들깨볶음 배추된장무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고추장불고기 생강연근조림 청포묵무침 맛김치 (690kcal)	작은밥 어묵우동 소불고기볶음 단무지 맛김치 (715kcal)	잡곡밥 순한맛비지찌개 고등어김치조림 명엽채마늘쫀조림 미역초무침 맛김치 (697kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 닭순살야채조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 시금치된장국 가자미무조림 햄감자볶음 계절야채무침 맛김치 (663kcal)	잡곡밥 오징어무국 미트볼조림 시래기된장볶음 해초샐러드 맛김치 (651kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 시금치무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 해물콩나물찜 건새우콩자반 실곤약무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 순두부국 순대볶음 느타리버섯두루치기 계절야채무침 맛김치 (654kcal)
오후 간식	소라죽	굴	팥빵	삶은계란 요구르트	증편 보리차	단팥죽

구분	월(12.23)	화(12.24)	수(12.25)	목(12.26)	금(12.27)	토(12.28)
점심 식단	무밥 청국장찌개 간장불고기 시금치무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥 콩나물국 명란한떡갈비조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥 냉이된장국 고추장불고기 볼어묵조림 배추나물무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 계란감자국 닭갈비 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 설렁탕 너비아니구이 무생채 맛김치 (692kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 짜장 멕시칸샐러드 단무지 맛김치 (719kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골배추국 가자미무조림 감자채볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 한식된장국 오징어이리콩나물찜 메추리알장조림 계절야채무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 황태채무국 미트볼조림 건나물볶음 마늘쫄고추장무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 유부된장국 코다리양념조림 건새우마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 간장불고기 들깨버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 소고기무국 소불고기볶음 두부조림 숙주무침 맛김치 (674kcal)
오후 간식	증편+보리차	호박죽	떠먹는요구르트	글	증편 보리차	소라죽
구분	월(12.30)	화(12.31)				
점심 식단	잡곡밥 소고기배추국 간장불고기 무나물볶음 양배추/쌈장 맛김치 (729kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 한식잡채 고추장멸치볶음 물미역무침 맛김치 (683kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 봄동된장국 돼지고기장조림 들기름김치볶음 치커리유자샐러드 깍두기 (674kcal)	잡곡밥 근대된장국 계란찜 어묵마늘쫄볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (654kcal)				
오후 간식	단팥죽	쌀과자 요구르트				

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