

식단표

2025년 01월

(+A)송도효드림복지센터

구분			수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
점심 식단			잡곡밥 사골만두국 마늘닭갈비 탕평채 맛김치 (693kcalkcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치볶음 고사리볶음 두부미역무침 깍두기 (685kcalkcal)	잡곡밥 건새우시금치된장국 들깨소불고기 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 감자계란국 콩나물제육볶음 미역줄기볶음 배추겉절이 맛김치 (735kcalkcal)
저녁 식단			잡곡밥 복어두부국 미트볼그린빈조림 우영채조림 양배추된장무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥 어묵무국 오징어이리콩나물찜 시래기볶음 느타리버섯김무침 맛김치 (650kcalkcal)	잡곡밥 콩비지찌개 너비아니구이 알배추맛살부추무침 숙주무침 맛김치 (657kcalkcal)	잡곡밥 냉이된장국 계란찜 콩자반 마늘쫄고추장무침 맛김치 (671kcalkcal)
오후 간식			유과 보리차	푸딩	증편+보리차	떠먹는요구르트
구분	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
점심 식단	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기 한식잡채 도토리묵+양념장 맛김치 (735kcalkcal)	잡곡밥 콩비지찌개 닭갈비 멸치마늘쫄볶음 물파래무무침 맛김치 (721kcalkcal)	잡곡밥 계란국 된장돈불고기 백목이버섯야채볶음 미역초무침 맛김치 (690kcalkcal)	잡곡밥 참치김치찌개 오색모듬전 새우맛무조림 양배추샐러드 맛김치 (689kcalkcal)	작은밥 어묵우동 안동찜닭 단무지 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥 미역국 표고버섯돈육불고기 미역줄기볶음 시금치무침 맛김치 (724kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 가자미무조림 참치양배추볶음 계절나물무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥 쇠고기무국 돈민짜장조림 무나물볶음 숙주무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥 어묵무국 백순대야채볶음 파래자반 배추나물된장무침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육버섯볶음 두부조림 돌나물초고추장무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥 감자국 떡갈비볼조림 시래기볶음 계절나물무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념조림 감자당근채볶음 꼬시래기무침 맛김치 (655kcalkcal)
오후 간식	비피더스음료	글	감자+보리차	단팥죽	증편+보리차	빵 보리차
구분	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
점심 식단	잡곡밥 순한맛비지찌개 돈까스/소스 두부강된장볶음 봄동겉절이 맛김치 (695kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 고추장불고기 마늘쫄볶음 도토리묵상추무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 소고기배추된장국 오징어야채볶음 볼어묵조림 계절야채무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 콩자반 콩나물무침 맛김치 (681kcalkcal)	잡곡밥 육개장 단호박카레라이스 양배추샐러드 깍두기 (765kcalkcal)	잡곡밥 이리무썩갓국 돈육메추리알장조림 무나물당면볶음 실곤약무침 맛김치 (704kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자계란국 이리무조림 연근조림 시금치무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 황태미역국 어묵잡채 견과류멸치볶음 배추된장무침 맛김치 (635kcalkcal)	잡곡밥 순두부국 명란한떡갈비조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 어묵무국 닭순살간장조림 브로콜리맛살볶음 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 한식된장국 해물콩나물찜 고사리볶음 숙주무침 맛김치 (673kcalkcal)	잡곡밥 버섯고추장찌개 미트볼청피망조림 감자채볶음 배추겉절이 맛김치 (651kcalkcal)
오후 간식	호박죽	런요구르트	글	고구마 보리차	떠먹는요구르트	단팥죽

구분	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
점심 식단	툇밥 사골미역국 고추장불고기 감귤야채샐러드 맛김치 (735kcal)	잡곡밥 냉이된장국 함박스테이크조림 어묵잡채 도토리묵무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 복어계란국 로제닭갈비 두부조림 콩나물무침 맛김치 (699kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 의정부부대볶음 감자조림 파래무무침 맛김치 (678kcal)	작은밥 계란국 짜장면 중화풍돈치볶음 단무지 맛김치 (698kcal)	잡곡밥 홍합살두부국 간장불고기 마늘쫀면치볶음 배추나물무침 맛김치 (695kcal)
저녁 식단	잡곡밥 배추된장국 계란찜 돼지고기감자조림 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 순두부국 코다리양념조림 단호박샐러드 시금치무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥 어묵무국 훈제오리각두기조림 시래기된장볶음 꼬시래기무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 청국장찌개 소불고기배추볶음 가지볶음 무짬지무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 한식된장국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (673kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 떡갈비스틱조림 고구마순들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (687kcal)
오후 간식	증편 보리차	단팥죽	런요구르트	카스텔라 보리차	삶은달걀 요구르트	호박죽
구분	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
점심 식단	잡곡밥 사골미역국 생선까스/타르소스 느타리버섯두루치기 무생채 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 선지해장국 크레이트볼조림 멕시코샐러드 맛김치 (709kcal)	휴무	잡곡밥 얼갈이배추된장국 떡갈비볼조림 무나물볶음 청포묵무침 맛김치 (713kcal)	잡곡밥 뼈없는돼지우거지탕 콩나물잡채 도시락김 무조림 맛김치 (693kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 김치콩나물국 소불고기배추볶음 고사리들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 소고기무국 고추장불고기 건새우마늘쫀볶음 실곤약무침 맛김치 (677kcal)	휴무	잡곡밥 한식된장국 이리무조림 표고버섯감자볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 사각어묵볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (674kcal)	
오후 간식	증편 보리차	호박죽		빵 보리차	런요구르트	

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