

식단표

2025년 02월

(+A)송도효드림복지센터

구분						토(02.01)
점심 식단						잡곡밥 소고기무국 돈육김치볶음 온두부 계절나물무침 깍두기 (678kcal)
저녁 식단						잡곡밥 시금치된장국 떡갈비볼야채조림 감자채볶음 콩나물무침 맛김치 (661kcal)
오후 간식						단팥죽
구분	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 소불고기볶음 한식잡채 도토리묵무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 닭갈비 어묵볶음 계절나물무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥 배추된장국 함박스테이크조림 느타리버섯두루치기 치커리초고추장무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 한식된장찌개 돈불고기 감자볶음 열무겉절이 맛김치 (684kcal)	작은밥 잔치국수 안동찜닭 구이김 단무지 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 냉이된장국 소불고기배추볶음 호박볶음 세발나물초무침 맛김치 (679kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북어콩나물국 야채계란찜 고사리나물볶음 무생채 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 계란국 해물모듬두부조림 땅콩멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 유부장국 카레라이스 고로케튀김 옥수수콘샐러드 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 순두부찌개 이리무조림 참치양배추볶음 계절나물무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오징어야채볶음 총알새송이버섯볶음 열갈이배추고추장무 침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육두부조림 소시지전 청경채겉절이 맛김치 (662kcal)
오후 간식	바나나	호박죽	황도	런요구르트	증편 보리차	삶은계란/요구르트
구분	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
점심 식단	잡곡밥 사골미역국 생선가스/타르소스 고사리나물볶음 무생채 맛김치 (657kcal)	잡곡밥 선지해장국 돈육메알장조림 컬리플라워볶음 계절나물무침 맛김치 (683kcal)	오곡밥 소고기무국 닭순살겉잎볶음 건취나물볶음 도시락김 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 유부된장국 카레 떡갈비스틱조림 양배추샐러드 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 열갈이배추된장국 고추장돈불고기 무나물볶음 브로콜리두부무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소불고기배추볶음 마카로니샐러드 양념깻잎야채장아찌 맛김치 (649kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 오징어버섯볶음 멸치견과류볶음 미역초무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 버섯고추장찌개 코다리무조림 들깨고구마순볶음 천사채샐러드 맛김치 (676kcal)	잡곡밥 계란국 백순대볶음 콩나물잡채 청경채겉절이 맛김치 (666kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오징어수제비볶음 연근조림 숙주나물무침 맛김치 (670kcal)	잡곡밥 황태채무국 연양식불고기야채조 림 표고버섯멸치볶음 실곤약야채무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 참치김치국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 양배추된장무침 맛김치 (680kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	단팥죽	쌀과자 요구르트	과일	찐감자/보리차	호박죽

구분	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 간장불고기 느타리버섯야채볶음 양배추쌈/쌈장 맛김치 (663kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 땅콩멸치볶음 계절나물무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 홍합살무국 소불고기야채볶음 연근조림 얼갈이겉절이 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비스틱조림 콩나물잡채 무생채 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 베이컨감자볶음 도시락김 배추된장무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭순살야채조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵무침 맛김치 (658kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 마파두부 맛살양배추볶음 꼬시래기무침 맛김치 (650kcal)	잡곡밥 배추된장국 가자미튀김 고구마순볶음 치커리무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥 들깨미역국 해물두절콩나물찜 감자채볶음 느타리버섯김가루무 침 맛김치 (668kcal)	잡곡밥 청국장찌개 순두부계란찜 호박볶음 숙주무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육메추리알장조림 고사리볶음 청경채겉절이 맛김치 (657kcal)	잡곡밥 한식된장국 소시지케찹야채볶음 양념장순두부 콩나물무침 맛김치 (664kcal)
오후 간식	고구마 보리차	떠먹는요구르트	카스텔라 보리차	과일	증편 보리차	흑임자죽
구분	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
점심 식단	곤드레밥 어묵무국 제육볶음 파래자반 콩나물무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥 선지해장국 미트볼조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭순살야채조림 건새우콩자반 무생채 맛김치 (651kcal)	잡곡밥 김치두부국 소불고기볶음 고추장멸치볶음 미역두부무침 맛김치 (679kcal)	작은밥 백짬뽕 마파두부 불어묵조림 단무지 맛김치 (687kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 시래기된장국 소시지전 목이버섯감자볶음 실곤약무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 사각어묵볶음 배추나물무침 맛김치 (666kcal)	잡곡밥 호박된장국 생선까스/타르소스 우영채조림 치커리아채무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥 감자국 돈육메추리알장조림 고사리볶음 계절나물무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥 멸치우린유부야채국 닭갈비 감자조림 배추겉절이 맛김치 (680kcal)	
오후 간식	빵 보리차	단팥죽	삶은계란 요구르트	과일	증편 보리차	

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표