식단표

2025년 03월

(+A)송도효드림복지센터

구분						토(03.01)
점심 식단						잡곡밥 유부야채국 돼지불백 어묵마늘쫑볶음 콩나물무침 맛김치 (689kcalkcal)
저녁 식단						잡곡밥 참치김치찌개 이리무조림 스크램블에그 도라지유자무침 맛김치 (678kcalkcal)
오후 간식						런요구르트
구분	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)
점심 식단	잡곡밥 홍합미역국 소불고기 한식잡채 숙주무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 버섯육개장 함박스테이크 묵은지지짐 도토리묵무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 선지해장국 숯불향닭간장조림 소시지감자조림 시금치두부무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 참치김치찌개 제육볶음 어묵볶음 미역초무침 맛김치 (658kcalkcal)	작은밥 계란국 짜장면 미트볼조림 계절야채무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥 감자옹심이국 치킨가라아게 취나물볶음 청포묵무침 맛김치 (672kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 춘천닭갈비 연근땅콩조림 실곤약무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 미역줄기볶음 깻잎장아찌 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥 순두부국 돈까스/소스 고구마줄기볶음 브로콜리참깨무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 맑은감자국 너비아니구이 시래기된장볶음 콩나물무침 맛김치 (664kcalkcal)	잡곡밥 들깨미역국 가자미튀김 표고감자볶음 계절나물무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 돈사태무조림 볼어묵볶음 봄동된장나물무침 맛김치 (665kcalkcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	단팥죽	검은깨두유	호박죽	증편	옥수수죽
구분	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 훈제오리숙주볶음 브로콜리볶음 유채나물겉절이 맛김치 (689kcalkcal)	취나물밥 얼갈이된장국 깻잎닭갈비 명엽채볶음 도토리묵무침 맛김치 (681kcalkcal)	잡곡밥 어묵무국 제육볶음 양배추/쌈장 숙주나물무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥 소고기파국 중화풍부추잡채 가지볶음 청포묵무침 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥 참치김칫국 빙어도리뱅뱅 멸치고추장볶음 참나물겉절이 맛김치 (649kcalkcal)	잡곡밥 들깨버섯국 안동찜닭 건새우마늘쫑볶음 봄동무침 맛김치 (687kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 버섯소불고기 계란장조림 콩나물무침 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥 애호박두부새우젓국 백순대볶음 무나물볶음 계절야채무침 맛김치 (666kcalkcal)	잡곡밥 황태국 마파두부 소시지전 마늘쫑야채장아찌 맛김치 (670kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 된장불백 두부전/양념장 시금치무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 수제비국 메추리알조림 콩자반 계절나물무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 홍합맑은국 두부조림 고구마순볶음 청경채겉절이 맛김치 (662kcalkcal)
오후 간식	삶은계란 요구르트	단팥죽	황도	호박죽	런요구르트	옥수수죽

구분	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)
점심 식단	잡곡밥 유부맑은국 짜장닭갈비 건새우콩자반 멕시칸샐러드 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 홍합무국 불맛제육볶음 고사리나물볶음 열무겉절이 맛김치 (681kcalkcal)	잡곡밥 들깨버섯국 해물오징어찜 시래기볶음 미역초무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 황태두부무국 풋고추오징어조림 느타리버섯야채볶음 참나물된장무침 맛김치 (683kcalkcal)	작은밥 어묵우동 소불고기 구이김 숙주무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥 청국장 함박스테이크 무나물볶음 계절나물무침 맛김치 (649kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대된장국 콩나물잡채 감자조림 파래자반 맛김치 (657kcalkcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 새송이버섯호박볶음 취나물쌈장무침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭순살간장조림 멸치마늘쫑볶음 계절나물무침 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥 맑은감자국 돈까스/소스 옛날사라다 세발나물겉절이 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 두부김치국 돼지고기고추장조림 깍두기조림 꼬시래기무침 맛김치 (650kcalkcal)	잡곡밥 표고버섯계란국 오리훈제/겨자소스 들깨고구마순볶음 배추나물무침 맛김치 (677kcalkcal)
오후 간식	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	호박죽	고구마 보리차	옥수수죽
구분	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)
점심 식단	톳밥 콩비지찌개 제육볶음 감자표고조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (674kcalkcal)	잡곡밥 냉이된장국 오리훈제고추장볶음 무나물볶음 유채나물무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 홍합미역국 안동찜닭 건취나물볶음 도토리묵무침 맛김치 (686kcalkcal)	잡곡밥 선지해장국 소불고기 멸치볶음 숙주나물무침 맛김치 (677kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 계란사라다 맛김치 (670kcalkcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 고기산적케찹조림 새우젓호박볶음 유채나물무침 맛김치 (687kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨무국 돼지고기장조림 두부조림 배추겉절이 맛김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 순두부국 언양식불고기 시래기나물볶음 흑임자연근샐러드 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 황태해장국 해물모듬볶음 볼어묵조림 계절나물무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 미트볼데리야끼조림 가지볶음 미역야채무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 황태채계란국 순살닭볶음탕 건새우마늘쫑볶음 계절야채무침 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 오징어야채볶음 감자조림 실곤약무침 맛김치 (680kcalkcal)
오후 간식	감자 보리차	단팥죽	과일	호박죽	카스텔라	옥수수죽
구분	월(03.31)					
점심 식단	잡곡밥 이리(동태내장)두부 쑥갓국 간장불고기 느타리버섯두루치기 양배추쌈/쌈장 맛김치 (659kcalkcal)					
저녁 식단	잡곡밥 사골미역국 돈사태무조림 새송이참깨소스무침 무생채 맛김치 (673kcalkcal)					
오후 간식	런요구르트					

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