

식단표

2025년 04월

(+A)송도효드림복지센터

구분		화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
점심 식단		잡곡밥 멸치우린유부야채국 소시지콩나물찜 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 감자국 함박스테이크조림 매콤우엉채볶음 마늘쫄무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 북어계란국 오징어야채볶음 두부조림 열무겉절이 맛김치 (684kcal)	작은밥 잔치국수 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 코다리강정조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (686kcal)
저녁 식단		잡곡밥 오징어무국 훈제오리야채볶음 표고버섯곤약조림 청경채겉절이 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 어묵국 스팸김치볶음 연근땅콩조림 양배추된장무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 수제비국 소고기버섯볶음 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥 근대된장국 돼지불백 맛살브로콜리볶음 세발나물겉절이 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 고기산적바베큐소스 조림 취나물볶음 배추나물무침 맛김치 (690kcal)
오후 간식		단팥죽	증편 보리차	쌀과자 음료	과일	양송이소프
구분	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
점심 식단	무밥 들깨미역국 순살닭볶음탕 가지볶음 근대나물무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 부대찌개 제육볶음 알마늘간장조림 유채나물무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 김치찌개 연양식불고기 무당면볶음 숙주무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 오징어무국 소불고기 건새우마늘쫄볶음 치커리생채 맛김치 (688kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 미트볼계찜조림 어묵조림 알배추무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지고기버섯볶음 명엽채볶음 시금치두부무침 맛김치 (685kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북어계란국 두부스테이크조림 맛살브로콜리볶음 오이미역초무침 맛김치 (692kcal)	잡곡밥 콩나물감자국 오징어수제비볶음 버섯호박볶음 어묵고추조림 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 사골배추국 훈제오리숙주볶음 우엉채조림 배추겉절이 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 양송이버섯들깨국 해물콩나물찜 메추리알짜장조림 참치버섯샐러드 맛김치 (688kcal)	잡곡밥 맑은감자국 돈가스/소스 고구마조림 감귤청양배추샐러드 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 애호박두부국 코다리무조림 느타리버섯볶음 청포묵무침 맛김치 (682kcal)
오후 간식	런요구르트	단팥죽	과일푸딩	단호박죽	쌀과자 음료	양송이소프
구분	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
점심 식단	잡곡밥 돼지고기김치찌개 동그랑땡전 건새우무조림 콩나물깻잎무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 오징어무국 소불고기 미역줄기볶음 고춧잎장아찌무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 버섯고추장찌개 카레닭갈비 도시락김 근대나물무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 고등어튀김 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (691kcal)	작은밥 계란국 짜장면 미트볼데리야끼조림 도시락김 맛김치 (699kcal)	잡곡밥 냉이된장국 가지미튀김 맛살브로콜리볶음 숙주무침 맛김치 (685kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자국 미트볼청피망볶음 매콤어묵볶음 꼬시래기무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 얼갈이배추된장국 고등어각두기조림 청경채볶음 버섯들개소스무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 황태국 해물오징어찜 건새우마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 육개장 소불고기버섯볶음 두부조림 해초샐러드 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 수제비국 떡갈비야채조림 호박볶음 참나물겉절이 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 부대찌개 닭순살볶음탕 고구마순들개볶음 가지무침 맛김치 (687kcal)
오후 간식	과일	푸딩	떠먹는요구르트	단호박죽	런요구르트	과일

구분	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
점심 식단	취나물밥 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘쫄무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 떡갈비스틱조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 썩갓두부무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 쇠고기배춧국 오징어콩나물찜 카레어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 부대찌개 돼지고기김치볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 소고기미역국 고등어강정 베이컨야채볶음 청경채된장무침 맛김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골배추국 코다리무조림 호두땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 우거지된장국 오리훈제김치볶음 감자볶음 시금치무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 치킨가라야게 우엉채조림 콩나물겨자무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥 감자어묵국 생선까스/타르소스 버섯파리고추볶음 근대나물무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥 애호박두부국 소세지야채볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 황태무국 풋고추오징어조림 맛살브로콜리볶음 치커리유자청무침 맛김치 (692kcal)
오후 간식	푸딩	단팥죽	바나나	단호박죽	증편 보리차	양송이스프
구분	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡전 견과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 오징어무국 한식잡채 두부조림 비트무생채 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 버섯고추장찌개 돼지고기감자조림 견취나물볶음 들깨배추무침 맛김치 (681kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 우거지된장국 가자미튀김 시래기나물볶음 배추겉절이 맛김치 (699kcal)	잡곡밥 황태국 너비아니구이 햄감자볶음 시금치두부무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥 육개장 고기산적바베큐소스 조림 가지볶음 오이무침 맛김치 (691kcal)			
오후 간식	떠먹는요구르트	검은깨두유	단팥빵			

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