

식단표

2025년 05월

(+A)송도효드림복지센터

구분				목(05.01)	금(05.02)	토(05.03)
점심 식단				잡곡밥 청국장찌개 참치김치볶음 두부간장조림 오복지무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 순두부국 소고기버섯야채볶음 청포묵김가루무침 무생채 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥 유부야채국 돼지불백 가지볶음 콩나물무침 맛김치 (689kcalkcal)
저녁 식단				잡곡밥 어묵무국 하이라이스 콘셀러드 시금치무침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 닭순살조림 비엔나소시지볶음 오이부추무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 스크램블에그 마늘쫄볶음 참나물무침 맛김치 (678kcalkcal)
오후 간식				쌀과자 요구르트	빵	런요구르트
구분	월(05.05)	화(05.06)	수(05.07)	목(05.08)	금(05.09)	토(05.10)
점심 식단	잡곡밥 한식된장국 함박스테이크조림 연근흑임자샐러드 시금치무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 가지볶음 고들빼기무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 버섯육개장 잡채 마카로니샐러드 고추잎나물무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 오리훈제부추찜 단호박샐러드 청경채무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭갈비 짜사이무침 맛살숙주무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥 순두부계란국 치킨가라야케 마늘쫄조림 매콤어묵볶음 맛김치 (672kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은감자국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫄볶음 실곤약야채무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 고기산적바베큐소스 조림 볼어묵볶음 청포묵무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥 수제비국 닭순살간장조림 감자볶음 열무된장무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 콩나물김치국 너비아니구이 소시지조림 건파래무침 맛김치 (664kcalkcal)	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 우영채조림 두부숙갓무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥 육개장 가자미튀김 멸치볶음 시금치무침 맛김치 (665kcalkcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	밤만주	검은깨두유	증편	양송이스프	감자 보리차
구분	월(05.12)	화(05.13)	수(05.14)	목(05.15)	금(05.16)	토(05.17)
점심 식단	잡곡밥 계란파국 카레 치킨너겟 참나물무침 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 오색모듬전 표고버섯파리볶음 시금치무침 맛김치 (681kcalkcal)	잡곡밥 선지해장국 곤약메추리알장조림 어묵볶음 아삭이된장무침 깍두기 (679kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리강정 가지볶음 얼갈이배추무침 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥 두부김치국 파채불고기 감자조림 감자깻잎장아찌 맛김치 (649kcalkcal)	잡곡밥 크림스프 돈가스/소스 건새우마늘쫄볶음 옥수수콘셀러드 맛김치 (687kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 생선가스/타르소스 토마토계란볶음 야채샐러드 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥 냉이된장국 고등어시래기조림 미역줄기볶음 도토리묵무침 맛김치 (666kcalkcal)	잡곡밥 황태국 마파두부 고구마순볶음 마늘쫄야채장아찌 맛김치 (670kcalkcal)	잡곡밥 한식된장찌개 동그랑땡전 컬리플라워볶음 취나물무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크조림 호박볶음 연근조림 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 육개장 너비아니구이 멸치볶음 중국식오이무침 맛김치 (662kcalkcal)
오후 간식	삶은계란 요구르트	단팔죽	황도	런요구르트	오렌지	떠먹는요구르트

구분	월(05.19)	화(05.20)	수(05.21)	목(05.22)	금(05.23)	토(05.24)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 소불고기 매콤콩나물무침 마늘쫄장아찌무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 유부맑은국 한식잡채 파리고추감자조림 단호박샐러드 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 미역국 해물완자전 시래기볶음 청경채무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 오징어무국 떡갈비스틱조림 느타리버섯야채볶음 열무된장무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 수제비국 소고기숙주볶음 알감자조림 오이부추무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리강정 참치김치볶음 해초양파샐러드 맛김치 (649kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 가자미무조림 호박볶음 치커리무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥 홍합무국 으깬두부버섯볶음 파래자반 취나물무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭순살간장조림 도라지볶음 숙주나물무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 복어국 고등어구이 궁채나물볶음 고추잎장아찌무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 두부김치국 계란말이 참나물무침 청포묵김가루무침 맛김치 (650kcal)	잡곡밥 느타리들깨탕 오징어돈불고기 컬리플라워볶음 시금치무침 맛김치 (677kcal)
오후 간식	과일	증편	카스텔라	런요구르트	고구마 보리차	떠먹는요구르트
구분	월(05.26)	화(05.27)	수(05.28)	목(05.29)	금(05.30)	토(05.31)
점심 식단	잡곡밥 순두부국 가자미튀김 감자조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 오징어무국 연양식불고기 우영채조림 청경채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 안동찜닭 새송이고추장볶음 근대나물무침 맛김치 (686kcal)	잡곡밥 양송이스프 돈가스/소스 마카로니샐러드 시금치무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 고추잎나물무침 맛김치 (670kcal)	잡곡밥 사골배추국 너비아니구이 새우젓호박볶음 비트무생채 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥 고추장찌개 날치계란찜 맛살브로콜리볶음 실곤약야채무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥 부대찌개 닭순살볶음 고추잎나물무침 흑임자연근샐러드 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 어묵국 미트볼데리야끼조림 해바라기씨멸치볶음 양념깻잎지 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 무채들깨국 고등어카레튀김 당근채볶음 열갈이된장무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 황태채계란국 함박스테이크조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 감자조림 참나물무침 맛김치 (680kcal)
오후 간식	팥빵	과일	고구마 보리차	호박죽	카스텔라	런요구르트

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표