

식단표

2025년 06월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(06.02)	화(06.03)	수(06.04)	목(06.05)	금(06.06)	토(06.07)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 동그랑땡전 알마늘간장조림 청포묵김가루무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 한식잡채 연근조림 새송이버섯고추장무침 맛김치 (646kcal)	잡곡밥 오징어무국 새우까스/소스 옥수수콘샐러드 청경채굴소스볶음 맛김치 (739kcal)	잡곡밥 닭곰탕 임연수구이 파리고추마늘쫄볶음 얼갈이배추고추장무침 맛김치 (641kcal)	잡곡밥 부대찌개 훈제오리단호박조림 무나물들깨볶음 취나물무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 가지볶음 계절나물무침 맛김치 (641kcal)
저녁 식단	잡곡밥 한식된장국 제육볶음 상추/쌈장 매콤콩나물무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 고추장찌개 숯불닭갈비 도라지볶음 오이부추무침 맛김치 (628kcal)	잡곡밥 양송이버섯들깨국 마파두부 시래기고추조림 치커리무침 맛김치 (757kcal)	잡곡밥 애호박야채국 데리야끼고기경단조림 알감자조림 시금치무침 맛김치 (626kcal)	잡곡밥 수제비국 소불고기 우영채조림 맛살메추리알샐러드 맛김치 (656kcal)	잡곡밥 황태무국 너비아니구이 느타리버섯야채볶음 계절나물무침 맛김치 (611kcal)
오후 간식	런요구르트	카스텔라	찐감자 보리차	과일푸딩	증편	떠먹는요구르트
구분	월(06.09)	화(06.10)	수(06.11)	목(06.12)	금(06.13)	토(06.14)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 해물잡채완자전 숙주야채볶음 치커리고추장무침 맛김치 (631kcal)	잡곡밥 수제비국 소불고기 비엔나야채볶음 연근샐러드 맛김치 (643kcal)	잡곡밥 김치국 간장제육볶음 알마늘간장조림 오이부추무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 육개장 마파두부 매콤우영채조림 근대나물무침 맛김치 (623kcal)	잡곡밥 소고기버섯국 오징어돈불고기 깻순나물볶음 계절나물무침 맛김치 (633kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돼지불백 컬리플라워볶음 실곤약야채무침 맛김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자옹심이국 우채브로콜리볶음 파리고추마늘볶음 얼갈이무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 한식된장국 고등어카레구이 느타리버섯두루치기 시금치고추장무침 깍두기 (622kcal)	잡곡밥 황태계란국 소고기메알조림 취나물볶음 청포묵김가루무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥 종합어묵국 안동찜닭 새우청경채볶음 계절나물무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥 청국장찌개 가지미튀김 마늘쫄볶음 야채샐러드 맛김치 (610kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 훈제오리야채볶음 연근조림 비름나물무침 맛김치 (690kcal)
오후 간식	검은깨두유	과일	단팥빵	삶은계란 요구르트	증편	런요구르트
구분	월(06.16)	화(06.17)	수(06.18)	목(06.19)	금(06.20)	토(06.21)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 한식잡채 우영채땅콩조림 오이무침 맛김치 (717kcal)	잡곡밥 고추장찌개 안동찜닭 도라지볶음 매콤콩나물무침 맛김치 (696kcal)	잡곡밥 육개장 소불고기 파리고추찜무침 상추/쌈장 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 우거지해장국 생선까스/타르소스 해바라기씨멸치볶음 짜사이무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥 종합어묵국 해물콩나물찜 흑임자연근샐러드 계절나물무침 맛김치 (624kcal)	잡곡밥 닭곰탕 소고기숙주볶음 그린빈볶음 청포묵김가루무침 맛김치 (609kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태계란국 제육고추장볶음 미역줄기볶음 계절나물무침 맛김치 (619kcal)	잡곡밥 시금치된장국 조기튀김 불어묵조림 열무고추장무침 맛김치 (618kcal)	잡곡밥 수제비국 오징어야채볶음 취나물볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 돈채버섯볶음 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (719kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니구이 청경채굴소스볶음 맛살오이겨자채무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥 고추장찌개 코다리무조림 가지양파볶음 숙갓나물무침 맛김치 (693kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	바나나빵	푸딩	증편	검은깨두유	황도

구분	월(06.23)	화(06.24)	수(06.25)	목(06.26)	금(06.27)	토(06.28)
점심 식단	잡곡밥 황태콩나물국 돼지불백 비엔나소세지볶음 새송이참깨소스무침 맛김치 (697kcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리무조림 우엉채땅콩조림 깻순나물무침 맛김치 (611kcal)	잡곡밥 육개장 닭순살데리야끼조림 들깨무나물볶음 천사채샐러드 맛김치 (713kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고추장불고기 유자청연근조림 도라지 오이무침 맛김치 (656kcal)	잡곡밥 오징어두부국 카레 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (615kcal)	잡곡밥 부대찌개 제육볶음 상추/쌈장 계절나물무침 맛김치 (645kcal)
저녁 식단	잡곡밥 한식된장국 해물잡채완자전 건새우볶음 계절야채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 오징어야채볶음 알마늘간장조림 계절나물무침 맛김치 (700kcal)	잡곡밥 홍합살맑은국 꼬마돈가스 가지볶음 청경채무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥 우채버섯국 콩나물잡채 알감자조림 미나리초고추장무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 해장국 임연수구이 메추리알장조림 시금치무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 소고기미역국 짜장닭갈비 종합어묵조림 크레미양배추샐러드 맛김치 (633kcal)
오후 간식	런요구르트	카스텔라	쌀과자 요구르트	과일	삶은계란 보리차	단팥빵
구분	월(06.30)					
점심 식단	잡곡밥 콩나물북어국 파채소불고기 컬리플라워볶음 얼갈이고추장무침 깍두기 (699kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 오이냉국 떡갈비스틱조림 도라지볶음 꼬시래기무침 맛김치 (627kcal)					
오후 간식	과일푸딩					

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표