

식단표

2025년 08월

(+A)송도효드림복지센터

구분					금(08.01)	토(08.02)
점심 식단					잡곡밥 오이냉국 잡채 토란대볶음 실곤약무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 두반장돼지불고기 느타리버섯볶음 열무고추장무침 맛김치 (689kcal)
저녁 식단					잡곡밥 종합어묵국 오리훈제부추찜 팽이미역줄기볶음 양배추흑임자무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 한식된장국 스크램블에그 베이컨채소볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcal)
오후 간식					바나나빵	런요구르트
구분	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 소불고기 유부맛살냉채 계절야채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 도토리냉국 너비아니구이 견과류멸치볶음 계절나물무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥 소고기무국 해물콩나물찜 마카로니샐러드 계절야채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 고추장찌개 오리훈제부추찜 새송이버섯볶음 미역오이무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥 사골파국 짜장닭갈비 토란대나물볶음 마늘쫄교무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥 초계탕 완자전 어묵버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)
저녁 식단	잡곡밥 계살순두부국 데리야끼경단조림 가지양파볶음 브로콜리참깨무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 황태국 생선까스/타르소스 무우볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥 해장국 닭순살간장조림 감자볶음 고들빼기무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 우묵가사리냉국 미트볼굴소스조림 두부강정 푸실리오리엔탈샐러드 맛김치 (664kcal)	잡곡밥 옹심이감자국 고기산적바베큐소스 조림 우영채조림 열무고추장무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥 육개장 고등어구이 들기름김치볶음 계절야채무침 깍두기 (665kcal)
오후 간식	치즈케익	찐감자 보리차	달랑도넛(딸기)	떠먹는요구르트	촉촉하고구마케익	증편
구분	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 마늘훈제오리볶음 맛살감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 황태국 부대제육볶음 양송이그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 닭곰탕 생선까스/타르소스 고추장어묵볶음 락교무침 깍두기 (679kcal)	잡곡밥 잔치국수 미트볼데리야끼조림 가지양파볶음 단무지무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 파채불고기 감자조림 간장겉잎장아찌 맛김치 (649kcal)	잡곡밥 육개장 계란스크램블 견과류멸치볶음 열무고추장무침 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥 수제비국 고기산적데리야끼조림 표고건새우볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 도토리묵김치무침 깍두기 (666kcal)	잡곡밥 오징어무국 연양식떡갈비(부추) 숙주야채볶음 계절야채무침 맛김치 (670kcal)	잡곡밥 부대찌개 코다리무조림 깻순나물볶음 계절야채무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 복어국 임연수카레구이 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 버섯야채된장볶음 오이양파무침 맛김치 (662kcal)
오후 간식	바나나	미니쿠키 요구르트	황도	런요구르트	촉촉하고구마케익	떠먹는요구르트

구분	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
점심 식단	잡곡밥 미역냉국 고등어카레구이 매콤콩나물야채볶음 청포묵김가루무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 우거지해장국 한식잡채 알감자조림 계절야채무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 사골파국 제육볶음 고구마줄기볶음 오이부추무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥 우묵가사리냉국 해물콩나물찜 느타리버섯야채볶음 열무된장무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 닭곰탕 함박스테이크조림 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 대파육개장 오리훈제야채볶음 우엉채조림 계절나물무침 맛김치 (649kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 해물잡채완자전 베이컨야채볶음 계절야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥 두부김치국 하이라이스 그린빈야채볶음 마카로니샐러드 맛김치 (665kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭순살간장조림 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥 복어국 떡갈비스틱조림 컬리프라워볶음 계절나물무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 부대찌개 조기튀김 견과류멸치볶음 오리엔탈샐러드 맛김치 (650kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 연양식불고기 감자채당근볶음 계절나물무침 맛김치 (677kcal)
오후 간식	과일	바나나빵	두유	런요구르트	달랑도넛	떠먹는요구르트
구분	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 제육볶음 감자조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (674kcal)	작은밥 파송송계란국 짜장면 고추장어묵볶음 짜사이무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 오이냉국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (686kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물잡채완자전 토란대볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥 육개장 소고기숙주볶음 알감자조림 계절야채무침 맛김치 (670kcal)	잡곡밥 해장국 깐풍강정 새우젓호박볶음 비트무생채 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥 한식된장국 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 오이미역초무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥 육개장 닭순살볶음 열무새우젓볶음 흑임자연근샐러드 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 황태채무국 미트볼데리야끼조림 고추장멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥 바지락순두부국 생선카레튀김 당근채볶음 얼갈이된장무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 시래기들깨탕 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥 우거지국 제육볶음 양배추찜/쌈장 계절나물무침 맛김치 (680kcal)
오후 간식	두유	과일	떠먹는요구르트	증편	찜감자 보리차	런요구르트

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