

식단표

2025년 09월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 잡채 견과류멸치볶음 콩나물부추무침 맛김치 (693Kcal)	잡곡밥 우묵가사리냉국 오리훈제단호박조림 감자볶음 미역야채초고추장무침 맛김치 (682Kcal)	잡곡밥 한식된장국 오이소고기볶음 명엽채볶음 계절야채무침 맛김치 (676Kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부탕수육 느타리버섯볶음 초석잠장아찌 맛김치 (678Kcal)	잡곡밥 해장국 임연수카레구이 고구마줄기볶음 도토리묵김치무침 깍두기 (693Kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈까스 청경채굴소스볶음 옥수수캔샐러드 맛김치 (691Kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골해장국 닭갈비 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치 (662Kcal)	잡곡밥 종합어묵국 너비아니구이 그린빈굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (678Kcal)	잡곡밥 소고기무국 간풍강정 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (684Kcal)	잡곡밥 수제비국 데리아끼경단조림 깻잎멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (695Kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치 (660Kcal)	잡곡밥 황태채무국 부대제육볶음 양배추찜/쌈장 마늘쫀장아찌채 맛김치 (658Kcal)
오후 간식	증편	참손쌀과자 요구르트	황도	달랑도넛	촉촉한고구마케익	삶은계란 요구르트
구분	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 닭갈비 우영채조림 계절야채무침 맛김치 (687Kcal)	작은밥 파송송계란국 짜장면 양파비엔나볶음 단무지무침 맛김치 (668Kcal)	잡곡밥 오이냉국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (683Kcal)	잡곡밥 소고기무국 대구생선까스/타르 소스 시금치무침 락교양파무침 맛김치 (699Kcal)	잡곡밥 들깨부추닭곰탕 오징어볶음 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (643Kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 오이나물볶음 계절야채무침 맛김치 (639Kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 계란스크램블 메추리알조림 시금치무침 맛김치 (693Kcal)	잡곡밥 부대찌개 콩나물불고기 고사리들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (654Kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 완자조림 무우나물볶음 계절야채무침 맛김치 (650Kcal)	잡곡밥 옹심이감자국 해물찜 취나물볶음 계절야채무침 맛김치 (622Kcal)	잡곡밥 황태두부국 하이라이스 고구마줄기볶음 삼색푸실리오리엔탈 샐러드 맛김치 (679Kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 간풍강정 팽이미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (688Kcal)
오후 간식	찐감자 보리차	푸딩	두유	증편	떠먹는요구르트	달랑도넛
구분	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 미니돈까스조림 시래기볶음 가지나물무침 맛김치 (669Kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 새송이고추장볶음 궁채장아찌 맛김치 (672Kcal)	잡곡밥 사골해장국 고추장불고기 상추/쌈장 계절야채무침 맛김치 (648Kcal)	잡곡밥 고추장찌개 고등어오븐구이 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (694Kcal)	잡곡밥 한식된장국 오리훈제단호박조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (670Kcal)	잡곡밥 소고기무국 돼지고기부추잡채 매콤콩나물볶음 계절야채무침 맛김치 (699Kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기미역국 돼지불백 마늘쫀채 계절야채무침 맛김치 (643Kcal)	잡곡밥 수제비국 코다리양념조림 가지양파볶음 브로콜리두부무침 맛김치 (682Kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 오색모듬전 연근조림 계절야채 맛김치 (676Kcal)	잡곡밥 어묵무국 오징어야채볶음 건새우마늘쫀볶음 계절야채무침 맛김치 (634Kcal)	잡곡밥 미역국 불맛돈육야채볶음 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (678Kcal)	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 들기름김치볶음 대파양념무침 깍두기 (674Kcal)
오후 간식	촉촉한고구마케익	검은깨두유	떠먹는요구르트	과일	푸딩	단짠감자 보리차

구분	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단	잡곡밥 한식된장국 콩나물불고기 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (688Kcal)	작은밥 잔치국수 경단데리야끼조림 맛살브로콜리볶음 짜사이무침 맛김치 (688Kcal)	잡곡밥 부대찌개 소불고기볶음 양송이그린볶음 계절야채무침 맛김치 (699Kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 제육김치볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 깍두기 (644Kcal)	잡곡밥 오징어무국 야채전 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치 (685Kcal)	잡곡밥 홍합미역국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 도토리묵야채무침 맛김치 (664Kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 새우까스/타르소스 열무고추장무침 야채옥수수캔샐러드 맛김치 (692Kcal)	잡곡밥 뼈없는감자국 한식잡채 숙주나물볶음 계절야채무침 맛김치 (627Kcal)	잡곡밥 종합어묵국 코다리무조림 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (681Kcal)	잡곡밥 소고기무국 안동찜닭 고추장멸치볶음 시금치무침 맛김치 (689Kcal)	잡곡밥 해장국 고등어카레구이 표고버섯야채볶음 오이무침 맛김치 (633Kcal)	잡곡밥 버섯매운탕수제비 감자그라탕(오븐) 돈민짜가지볶음 도라지초고추장무침 맛김치 (689Kcal)
오후 간식	두유	떠먹는요구르트	과일	참소쌀과자 요구르트	증편	비피더스
구분	월(09.29)	화(09.30)				
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 미트볼크림소스조림 마늘쫀건새우볶음 계절야채무침 맛김치 (682Kcal)	표고버섯밥 우렁된장찌개 명란떡갈비야채조림 파리고추멸치조림 얼갈이된장무침 맛김치 (688Kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 두부김치국 오리훈제야채볶음 샐러리장아찌 계절야채무침 맛김치 (656Kcal)	잡곡밥 황태채무국 닭바베큐구이 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (644Kcal)				
오후 간식	두유	촉촉한고구마케익				

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