

# 식단표

2025년 10월

(+A)송도효드림복지센터

구분			수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단			흰쌀밥 팽이미소국 하이라이스 오복채무침 얼갈이시저샐러드 김치 (711kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 시래기멸치조림 콩나물무침 김치 (642kcal)	흰쌀밥 김치어묵국 닭감자조림 도토리묵야채무침 수제장아찌 김치 (684kcal)	흰쌀밥 소고기무국 순살돼지갈비찜 한식잡채 청경채겉절이 김치 (729kcal)
저녁 식단			흰쌀밥 순두부찌개 닭야채볶음 연근조림 무생채 김치 (657kcal)	흰쌀밥 된장국 궁중떡볶이 죽순채볶음 실곤약야채무침 김치 (649kcal)	흰쌀밥 맑은파개장 마파두부 목이버섯볶음 도라지오이무침 김치 (697kcal)	흰쌀밥 된장국 적어구이 들깨배추나물 브로콜리초무침 김치 (620kcal)
오후 간식			카스타드/요구르트	과일푸딩	에이스/주스	유과/요구르트
구분	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단		흰쌀밥 황태무국 동그랑땡구이 오이지무침 도시락김 김치 (623kcal)	흰쌀밥 바지락미역국 돈불고기 오징어젓무무침 도시락김 김치 (609kcal)	흰쌀밥 김치두부국 베이컨그린빈볶음 어묵조림 도시락김 김치 (659kcal)	흰쌀밥 들깨배추국 닭살야채카레 청포묵무침 무말랭이무침 김치 (688kcal)	흰쌀밥 된장국 돈까스조림 치커리무침 수제피클 김치 (698kcal)
저녁 식단		흰쌀밥 된장국 참치야채볶음 콩조림 도시락김 김치 (619kcal)	흰쌀밥 우동장국 비엔나야채볶음 마늘쫄무침 도시락김 김치 (626kcal)	흰쌀밥 된장국 닭갈비 땅콩조림 도시락김 김치 (610kcal)	흰쌀밥 복어콩나물국 돈육무조림 멸치볶음 툇무침 김치 (654kcal)	흰쌀밥 순두부새우젓국 김치닭볶음탕 청경채나물 콩나물무침 김치 (671kcal)
오후 간식		후레쉬베리/요구르트	쌀과자/두유	야채크래커/주스	찰떡꾸기/요구르트	크라운산도/두유
구분	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 돈불고기 새송이야채볶음 얼갈이겉절이 김치 (628kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 고등어김치조림 우무묵야채무침 열무나물 김치 (671kcal)	흰쌀밥 미역국 버섯우물고기 콩나물무침 한식잡채 김치 (695kcal)	흰쌀밥 된장국 제육볶음 죽순채야채볶음 오이무침 김치 (673kcal)	흰쌀밥 미역국 야채계란찜 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 (654kcal)	흰쌀밥 비지찌개 파인에플떡갈비조림 양배추샐러드 청경채나물 김치 (682kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 들깨버섯국 후랑크야채볶음 해초무침 숙주나물무침 김치 (677kcal)	흰쌀밥 미소장국 숯불닭떡볶이 콘샐러드 마늘쫄볶음 김치 (708kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 돈육곤약장조림 무나물 부추겉절이 김치 (648kcal)	흰쌀밥 감자사골국 닭살야채볶음 브로콜리참깨무침 가지볶음 김치 (699kcal)	흰쌀밥 소고기무국 오징어콩나물볶음 비트장아찌 동부묵김무침 김치 (667kcal)	흰쌀밥 된장국 두반장불고기 감자조림 무말랭이무침 김치 (649kcal)
오후 간식	한입카스테라/요구르트	화이트하임/주스	미니도넛/요구르트	과일푸딩	두부와플/요구르트	후렌치파이/두유

구분	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	흰쌀밥 김치콩나물국 참치야채볶음 어묵조림 수제장아찌 김치 (653kcal)	흰쌀밥 된장국 버섯불고기 도토리묵무침 열무겉절이 김치 (627kcal)	흰쌀밥 미역국 삼치구이 부추겉절이 두반장가지볶음 김치 (679kcal)	흰쌀밥 계란국 유니짜장소스 목이버섯볶음 얼갈이겉절이 김치 (704kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 비빔밥고추장+계란 후라이 무생채 콩나물무침 김치 (723kcal)	흰쌀밥 된장국 닭야채볶음 우영채조림 청경채나물 김치 (644kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 시래기국 오징어돈육볶음 병아리콩조림 오이무침 김치 (696kcal)	흰쌀밥 감자국 부대볶음 양배추들깨무침 김자반 김치 (701kcal)	흰쌀밥 소고기무국 돈육강정 그린빈볶음 콘샐러드 김치 (713kcal)	흰쌀밥 된장국 돈채피망볶음 알감자조림 고들빼기무침 김치 (651kcal)	흰쌀밥 순두부찌개 돈불고기 브로콜리흑임자무침 시래기멸치조림 김치 (658kcal)	흰쌀밥 우동장국 비엔나어묵볶음 치커리아채무침 마늘쫀건새우볶음 김치 (625kcal)
오후 간식	다이제썬/요구르트	오곡룩/주스	미니롤케익/요구르트	마가렛/요구르트	쌀과자/주스	누네띠네/두유
구분	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	흰쌀밥 된장국 김치돈불고기 멸치볶음 툇무침 김치 (659kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 소고기버섯소스 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 (705kcal)	흰쌀밥 청국장 동태무조림 미역줄기볶음 얼갈이겉절이 김치 (639kcal)	흰쌀밥 우동장국 돈육가지볶음 청포묵무침 열무겉절이 김치 (652kcal)	흰쌀밥 사골미역국 야채계란찜 그린빈어묵볶음 마늘쫀랴교무침 김치 (622kcal)	
저녁 식단	흰쌀밥 부대찌개 닭곤약조림 브로콜리땅콩볶음 파채무무침 김치 (647kcal)	흰쌀밥 건새우아욱국 마파두부 비엔나야채볶음 오이무침 김치 (653kcal)	흰쌀밥 콩나물국 백순대볶음 호박볶음 양파장아찌 김치 (688kcal)	흰쌀밥 된장국 하이라이스 시금치나물 오복지무침 김치 (724kcal)	흰쌀밥 복어무국 콩나물불고기 연근조림 모듬버섯볶음 김치 (684kcal)	
오후 간식	바나나빵/요구르트	보리과자/주스	초코파이/요구르트	과일푸딩	딸기쿠키/두유	

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