

# 식단표

2025년 11월

(+A)송도효드림복지센터

구분						토(11.01)
점심 식단						흰쌀밥 된장국 안동찜닭 청경채나물 치커리무침 김치  (688kcal)
저녁 식단						흰쌀밥 순두부찌개 우민씨감자조림 콩자반 브로콜리초무침 김치  (628kcal)
오후 간식						밤만쥬/두유
구분	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단	흰쌀밥 다시마채무국 제육볶음 새송이야채볶음 양념깻잎지 김치  (690kcal)	흰쌀밥 된장국 닭곤약조림 열무겉절이 동부묵김가루무침 김치  (659kcal)	콩나물밥+양념장 건새우아욱국 돈불고기 오징어젓무무침 도시락김 김치  (665kcal)	흰쌀밥 복어무국 소고기버섯소스 땅콩조림 부추겉절이 김치  (698kcal)	흰쌀밥 된장국 삼치구이 목이버섯냉채 감자조림 김치  (645kcal)	흰쌀밥 사골미역국 부대볶음 브로콜리흑임자무침 가지볶음 김치  (693kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 어묵국 너비아니조림 무말랭이퓌무침 마늘쫄볶음 김치  (654kcal)	흰쌀밥 미역국 돼지두루치기 오이양파무침 청경채나물 김치  (674kcal)	흰쌀밥 감자국 돈까스조림 수제피클 죽순채야채볶음 김치  (701kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물 김치  (652kcal)	흰쌀밥 오징어무국 마파두부 콩나물김가루무침 호박볶음 김치  (685kcal)	흰쌀밥 미소장국 숯불맛불고기 실곤약야채무침 시래기멸치조림 김치  (671kcal)
오후 간식	다이제썬/요구르트	화이트하임/주스	미니롤케익/요구르트	과일푸딩	야채크래커/주스	버터쿠키/두유

구분	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 닭갈비 병아리콩조림 도토리묵무침 김치  (650kcal)	흰쌀밥 계란국 유니짜장소스 목이버섯냉채 짜사이무침 김치  (712kcal)	흰쌀밥 미역국 파불고기 청경채겉절이 한식잡채 김치  (703kcal)	흰쌀밥 우동장국 고등어김치조림 툇무침 숙주나물 김치  (685kcal)	흰쌀밥 청국장 들깨백불고기 무말랭이무침 미역줄기볶음 김치  (624kcal)	흰쌀밥 시래기국 오징어돈육볶음 치커리무침 콩나물무침 김치  (682kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 맑은파개장 돈육감자조림 죽순야채볶음 오이참깨무침 김치  (641kcal)	흰쌀밥 된장국 부대볶음 새송이곤약조림 얼갈이겉절이 김치  (687kcal)	흰쌀밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치  (629kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 닭숯불맛조림 양파장아찌 건새우마늘쫄볶음 김치  (647kcal)	흰쌀밥 황태무국 야채계란찜 베이컨양배추볶음 얼갈이겉절이 김치  (649kcal)	흰쌀밥 들깨버섯국 돈육강정 브로콜리초무침 맛살야채볶음 김치  (644kcal)
오후 간식	버터와플/요구르트	엄마손파이/주스	카스타드/요구르트	초코칩쿠키/요구르트	크라산산도/주스	누네띠네/두유
구분	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단	흰쌀밥 김치유부국 돈불고기 오이양파무침 미역줄기볶음 김치  (647kcal)	흰쌀밥 순두부새우젓국 닭갈비 마늘쫄멸치볶음 숙주나물 김치  (668kcal)	흰쌀밥 미역국 동태무조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치  (639kcal)	흰쌀밥 된장국 마파두부 어묵볶음 오이양파무침 김치  (685kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 호박볶음 콩나물무침 김치  (637kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 야채카레 만두튀김 마늘쫄교무침 김치  (723kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 된장국 육우떡볶이 시래기조림 우무묵야채무침 김치  (682kcal)	흰쌀밥 소고기무국 돈육폭찜 느타리들깨볶음 양배추당근라페 김치  (683kcal)	흰쌀밥 미소장국 김치참치볶음 그린빈볶음 브로콜리참채무침 김치  (677kcal)	흰쌀밥 사골국 간풍기 가지볶음 단무지부추무침 김치  (642kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 비엔나야채볶음 매콤감자조림 청경채겉절이 김치  (681kcal)	흰쌀밥 된장국 오징어볶음 비트장아찌 새송이곤약조림 김치  (686kcal)
오후 간식	찰떡쿠키/요구르트	쌀과자/주스	초코파이/요구르트	두부와플/요구르트	롤리폴리/주스	후렌치파이/두유
구분	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 돈불고기 탕평채 오이지무침 김치  (642kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 야채계란찜 고들빼기무침 죽순채감자볶음 김치  (650kcal)	흰쌀밥 미역국 숯불맛닭볶음 도토리묵야채무침 호박볶음 김치  (634kcal)	흰쌀밥 복어무국 하이라이스 근대나물 오복지무침 김치  (700kcal)	흰쌀밥 우동장국 생선가스+타르타르 수제장아찌 얼갈이겉절이 김치  (722kcal)	흰쌀밥 된장국 다시마채찜닭 오이볶음 숙주나물무침 김치  (651kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 콩나물국 두부두루치기 해초무침 베이컨양배추볶음 김치  (633kcal)	흰쌀밥 버섯샤브국 동그랑땡난자완스 열무된장지짐 치커리무침 김치  (678kcal)	흰쌀밥 김치어묵국 비벼먹는장조림 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치  (655kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육김치볶음 툇두부무침 청경채겉절이 김치  (627kcal)	흰쌀밥 비지찌개 떡갈비파인애플조림 그린빈볶음 양배추샐러드 김치  (683kcal)	흰쌀밥 부대찌개 모듬장조림 청포묵김가루무침 새송이야채볶음 김치  (679kcal)
오후 간식	웨하스/요구르트	보리과자/주스	후레쉬베리/요구르트	과일푸딩	에이스/두유	빅파이/주스

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