

# 식단표

2025년 12월

(+A)송도효드림복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
점심(655kcal)	저녁(674kcal)	점심(711kcal)	저녁(685kcal)	점심(659kcal)	저녁(671kcal)	점심(682kcal)	저녁(651kcal)	점심(692kcal)	저녁(647kcal)	점심(703kcal)	저녁(650kcal)
흰쌀밥 황태무국 돈육감자조림 동부묵무침 얼무겉절이 김치	흰쌀밥 미역국 소세지어묵볶음 우영채조림 홀그레인오이무침 김치	흰쌀밥 된장국 김치참치볶음 브로콜리훈임자무침 속갓두부버무리 김치	흰쌀밥 호박새우젓국 육우떡볶이 목이버섯볶음 청경채겉절이 김치	흰쌀밥 다시마재무국 고등어조림 콩나물무침 락교무침 김치	흰쌀밥 청국장 닭살새송이버섯 열무고추장지짐 궁채장아찌 김치	흰쌀밥 사골감자국 들깨돈불고기 도토리묵무침 알갈이나물 김치	흰쌀밥 비지찌개 미트볼조림 가지볶음 참나물무침 김치	흰쌀밥 된장국 오징어짬뽕볶음 수제장아찌 숙주나물 김치	흰쌀밥 어묵국 마파두부 멸치마늘종볶음 꼬시래기무침 김치	흰쌀밥 호박버섯국 닭강정 양배추샐러드 미역줄기볶음 김치	흰쌀밥 된장국 제육볶음 새송이아재볶음 돌나물무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
와플/요구르트		화이트하임/주스		초코파이/요구르트		과일푸딩		크라운산도/주스		오곡롤/두유	
<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
점심(685kcal)	저녁(679kcal)	점심(712kcal)	저녁(658kcal)	점심(670kcal)	저녁(622kcal)	점심(638kcal)	저녁(664kcal)	점심(649kcal)	저녁(658kcal)	점심(692kcal)	저녁(673kcal)
흰쌀밥 콩나물국 김치제육볶음 치커리무침 파래무무침 김치	흰쌀밥 된장국 동그랑뎡난지완스 우민찌감자조림 부추무침 김치	흰쌀밥 미역국 아채카레 멕시코샐러드 청경채겉절이 김치	흰쌀밥 오징어무국 닭데리아끼조림 죽순채아재볶음 열무겉절이 김치	흰쌀밥 미역국 버섯우물고기 청포묵아재무침 해파리냉채 김치	흰쌀밥 된장국 계란찜 건새우호박볶음 콩나물무침 김치	흰쌀밥 소고기무국 닭볶음탕 콘샐러드 오이지무침 김치	흰쌀밥 순두부찌개 시래기돈불고기 곤약조림 무생채 김치	흰쌀밥 청국장 삼치구이 봄동겉절이 숙주나물 김치	흰쌀밥 김치어묵국 너비아니조림 시저샐러드 취나물볶음 김치	흰쌀밥 된장국 베이컨그린피볶음 새송이아재볶음 수제피클 김치	흰쌀밥 사골무국 숯불맛불고기 새우젓호박볶음 퓌무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
찰떡꾸기/요구르트		빈츠/주스		카스타드/요구르트		다이어션/요구르트		누네띠네/주스		보리과자/두유	
<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	
점심(645kcal)	저녁(678kcal)	점심(692kcal)	저녁(648kcal)	점심(700kcal)	저녁(692kcal)	점심(658kcal)	저녁(677kcal)	점심(711kcal)	저녁(684kcal)	점심(639kcal)	저녁(652kcal)
흰쌀밥 된장국 참치아재볶음 참나물무침 양념깻잎지 김치	흰쌀밥 버섯호박국 부대볶음 어묵볶음 숙주나물 김치	흰쌀밥 복어무국 들깨돈불고기 새송이버섯볶음 돌나물무침 김치	흰쌀밥 우동장국 하이라이스 실곤약아재무침 봄동겉절이 김치	흰쌀밥 미역국 떡갈비파인애플조림 양배추샐러드 청경채겉절이 김치	흰쌀밥 배추샤브국 돈육감자조림 멸치볶음 알갈이나물 김치	흰쌀밥 된장국 동태무조림 치커리무침 콩나물무침 김치	흰쌀밥 계란국 제육볶음 시래기조림 퓌두부무침 김치	흰쌀밥 미역국 소고기버섯소스 매콤감자조림 열무겉절이 김치	흰쌀밥 호박팽이국 베이컨김치볶음 동부묵무침 오이무침 김치	흰쌀밥 유부장국 닭근약조림 브로콜리참깨무침 파채무무침 김치	흰쌀밥 된장국 돈채피망볶음 느타리들깨볶음 알갈이겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오예스/요구르트		빅파이/주스		후레쉬베리/요구르트		과일푸딩		아채크래커/주스		후렌치파이/두유	

22		23		24		25 크리스마스		26		27	
점심(682kcal)	저녁(647kcal)	점심(702kcal)	저녁(649kcal)	점심(662kcal)	저녁(669kcal)	점심(709kcal)	저녁(690kcal)	점심(655kcal)	저녁(640kcal)	점심(638kcal)	저녁(678kcal)
흰쌀밥 콩가루배추국 버섯불고기 콩조림 청경채겉절이 김치	흰쌀밥 다시마채무국 비엔나이채볶음 돌나물초무침 우무묵무침 김치	흰쌀밥 된장국 계란후리아+약고추장 콩나물무침 호박나물 김치	흰쌀밥 미역국 고구마닭조림 가지볶음 봄동겉절이 김치	흰쌀밥 우거지해장국 두부볶음 한식잡채 궁채장아찌 김치	흰쌀밥 유부팽이국 청경채불고기 들기름양배추무침 물파래무무침 김치	흰쌀밥 우동장국 함박스테이크 콘샐러드 실곤약아채무침 김치	흰쌀밥 된장국 돈채순대볶음 양파장아찌 근대나물 김치	흰쌀밥 들깨버섯국 육우떡볶이 도토리묵무침 얼갈이나물 김치	흰쌀밥 부대찌개 참치무조림 그린빈볶음 콩나물무침 김치	흰쌀밥 된장국 제육볶음 연근조림 치커리무침 김치	흰쌀밥 시골감자국 달곤약조림 느타리볶음 열무겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
그랑셀사과/요구르트		에이스/주스		미니롤케익/요구르트		초코파이/요구르트		버터링/주스		밤만쥬/두유	
29		30		31							
점심(720kcal)	저녁(644kcal)	점심(653kcal)	저녁(661kcal)	점심(685kcal)	저녁(649kcal)						
흰쌀밥 김치콩나물국 짜장소스 단무지무침 가지볶음 김치	흰쌀밥 된장국 돈육두부조림 죽순채이채볶음 오이부추무침 김치	흰쌀밥 맑은파게장 아재계란찜 땅콩조림 청경채나물 김치	흰쌀밥 우동장국 오징어돈육볶음 탕평채 미역줄기볶음 김치	흰쌀밥 시래기국 숯불맛불고기 봄동겉절이 숙주나물 김치	흰쌀밥 비지찌개 안동찜닭 보리새우무조림 마늘종무침 김치						
간식		간식		간식							
다이제션/요구르트		촉촉한쿠키/주스		미니도넛/요구르트							

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표