

# 식단표

2026년 01월

(+A)송도효드림복지센터

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단				흰쌀밥 사골만두국 돈감자찜 물파래무침 숙갓두부무침 김치 (658kcal)	흰쌀밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 해초무침 김치 (661kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 연근조림 열무겉절이 김치 (684kcal)
저녁 식단				흰쌀밥 다시마채무국 궁중떡볶이 돌나물초무침 양배추통들깨무침 김치 (649kcal)	흰쌀밥 호박팽이국 너비아니조림 가지볶음 얼갈이겉절이 김치 (680kcal)	흰쌀밥 소고기무국 닭곤약조림 시금치고추장지짐 콩나물무침 김치 (642kcal)
오후 간식				초코파이/요구르트	롤리폴리/주스	그랑셀사과/요구르트
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 참치감자조림 도토리묵무침 수제장아찌 김치 (623kcal)	흰쌀밥 청국장 제육볶음 브로콜리흑임자무침 콩나물무침 김치 (690kcal)	흰쌀밥 부대찌개 고등어구이 탕평채 청경채겉절이 김치 (655kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 마파두부 치커리유자무침 오이무침 김치 (677kcal)	흰쌀밥 미역국 돈불고기 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 (685kcal)	흰쌀밥 청국장 숯불맛닭조림 실곤약야채무침 숙주나물 김치 (681kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 콩가루배추국 돈채피망볶음 새송이조림 돌나물초무침 김치 (649kcal)	흰쌀밥 어묵국 하이라이스 숙갓나물 봄동겉절이 김치 (702kcal)	기장밥 사골국 떡갈비조림 가지호박볶음 무말랭이락교무침 김치 (682kcal)	흰쌀밥 된장국 안동찜닭 병아리콩조림 열무겉절이 김치 (636kcal)	흰쌀밥 김치콩나물국 소세지야채볶음 청포묵김가루무침 무생채 김치 (644kcal)	흰쌀밥 호박새우젓국 마늘쫀둔육볶음 목이버섯냉채 꼬시래기무침 김치 (617kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	쿠키다스/두유	카스타드/요구르트	빅파이/주스	화이트하임/주스	딸기잼쿠키/두유
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	흰쌀밥 복어무국 돈감자찜 양념깻잎지 봄동겉절이 김치 (653kcal)	흰쌀밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치 (685kcal)	흰쌀밥 바지락미역국 청경채불고기 모듬콩조림 오징어젓무무침 김치 (682kcal)	흰쌀밥 맑은파개장 숯불맛닭조림 툇두부무침 도토리묵무침 김치 (658kcal)	흰쌀밥 바지락미역국 계란후라이+약고추장 무생채 콩나물무침 김치 (713kcal)	흰쌀밥 된장국 육우떡볶이 두부숙갓무침 치커리무침 김치 (684kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 된장국 오징어볶음 해초무침 시래기멸치조림 김치 (648kcal)	흰쌀밥 버섯찌개 닭강정 호박가지볶음 양배추샐러드 김치 (699kcal)	흰쌀밥 된장국 베이컨김치볶음 연근참깨무침 숙주나물 김치 (691kcal)	흰쌀밥 우동장국 제육볶음 모듬버섯볶음 얼갈이나물 김치 (647kcal)	흰쌀밥 순두부새우젓국 동그랑땡난자완스 부추겉절이 홀그레인오이무침 김치 (702kcal)	흰쌀밥 팽이샤브국 들깨백닭갈비 돌나물초무침 청경채겉절이 김치 (644kcal)
오후 간식	와플/요구르트	마가렛/주스	브루누와/요구르트	과일푸딩	다이제썬/요구르트	크라운산도/두유

구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단	흰쌀밥 사골무국 제육볶음 도시락김 얼갈이겉절이 김치 (653kcal)	흰쌀밥 된장국 야채카레 맛살냉채 오복지무침 김치 (711kcal)	흰쌀밥 건새우아욱국 숯불맛불고기 동부목야채무침 오이부추무침 김치 (685kcal)	흰쌀밥 김치어묵국 참치두부조림 단호박범벅 숙주나물 김치 (656kcal)	흰쌀밥 미역국 생선까스+타르타르 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 (723kcal)	흰쌀밥 된장국 춘장닭조림 감자채볶음 열무겉절이 김치 (658kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 유부장국 돈육강정 알감자조림 파채무무침 김치 (709kcal)	흰쌀밥 순두부애호박국 들깨돈채볶음 미역초무침 콩나물무침 김치 (648kcal)	흰쌀밥 나가사끼배추국 야채계란찜 마늘쫄무침 열무고추장지짐 김치 (647kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육숙주볶음 새송이버섯 콩조림 김치 (680kcal)	흰쌀밥 북어무국 오징어돈육볶음 콘샐러드 우엉채조림 김치 (693kcal)	흰쌀밥 닭곰탕 어묵잡채 병아리콩조림 아삭이고추무침 김치 (641kcal)
오후 간식	그랑셀사과/요구르 트	에이스/주스	미니롤케익/요구르 트	밀크쌀과자/주스	초코칩쿠키/요구르 트	후렌치파이/두유
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 돈가스조림 죽순채야채볶음 양배추샐러드 김치 (720kcal)	흰쌀밥 들깨호박국 소고기버섯소스 양념깻잎지 파채무침 김치 (685kcal)	흰쌀밥 새우살미역국 동태무조림 콩나물무침 땅콩조림 김치 (680kcal)	흰쌀밥 된장국 닭갈비 도토리묵무침 브로콜리참깨무침 김치 (697kcal)	흰쌀밥 계란파국 유니짜장소스 목이버섯냉채 단무지부추무침 김치 (713kcal)	흰쌀밥 부대찌개 돈민찌감자조림 들깨무나물 치커리무침 김치 (689kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 오징어무국 마파두부 툇무침 얼갈이나물 김치 (673kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 김치제육볶음 열무겉절이 숙주나물 김치 (644kcal)	흰쌀밥 청국장 돈채피망볶음 썩갓두부무침 오이무침 김치 (654kcal)	흰쌀밥 사골감자국 참치야채볶음 곤약조림 청경채겉절이 김치 (682kcal)	흰쌀밥 순두부찌개 된장불고기 건파래볶음 봄동겉절이 김치 (640kcal)	흰쌀밥 된장국 어묵소세지볶음 호박볶음 얼갈이시저샐러드 김치 (651kcal)
오후 간식	카스타드/요구르트	쁘또/주스	후레쉬베리/요구르 트	과일푸딩	다이제썬/요구르트	보리과자/두유

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표