

식단표

2023년 09월

(+A)송도효드림복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일			
								1		2			
								점심(657kcal)		점심(675kcal)			
								저녁(652kcal)		저녁(653kcal)			
								잡곡밥 된장국 돈육이채볶음 깨알지 콩나물무침 김치		잡곡밥 복어무국 순대이채볶음 연근조림 도토리묵이채무침 김치			
								간식		간식			
								밤만주/요구르트		녹차쿠키/두유			
4		5		6		7		8		9			
점심(694kcal)		저녁(658kcal)		점심(662kcal)		저녁(695kcal)		점심(675kcal)		저녁(678kcal)			
잡곡밥 황태해장국 돈육볼빔 감자간장조림 숙주나물무침 김치		잡곡밥 돈등배우젓탕 두부이채조림 얼갈이나물 수제양파장아찌 김치		잡곡밥 맑은순두부찌개 참치김치볶음 무생채 고사리나물 김치		잡곡밥 얼갈이된장국 누들비엔나떡볶이 오이양파무침 마늘콩무침 김치		잡곡밥 소고기미역국 닭갈비 호박나물볶음 콩나물무침 김치		잡곡밥 부대찌개 이채카레 얼갈이생채 새송이버로콜리볶음 김치		잡곡밥 우거지된장국 돈육이채볶음 실곤약이채무침 건새우무조림 김치	
간식		간식		간식		간식		간식		간식			
마들렌 요구르트		쌀과자 주스		바나나도넛 요구르트		보리과자 두유		마들렌 요구르트		엄마손파이 두유			
11		12		13		14		15		16			
점심(687kcal)		저녁(659kcal)		점심(687kcal)		저녁(635kcal)		점심(675kcal)		저녁(661kcal)			
잡곡밥 김치두부국 돈육짜장볶음 볼어묵떡조림 얼갈이생채 김치		잡곡밥 사골미역국 동그랑땡조림 툇오이무침 연근브로콜리샐러드 김치		잡곡밥 무채국 로제찜닭 콩나물무침 도토리묵이채무침 김치		잡곡밥 우거지된장국 돈육두부조림 목이버섯냉채 오이지무침 김치		잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 한식잡채 숙주나물무침 김치		잡곡밥 순두부배추새우젓국 순대이채볶음 얼갈이나물 무나물 김치		잡곡밥 김치두부국 계란장조림 오이양파무침 공채볶음 김치	
간식		간식		간식		간식		간식		간식			
유과 요구르트		크리스피12곡 두유		한입카스테라 요구르트		마기렛 주스		카스타드 요구르트		크림산도 두유			
18		19		20		21		22		23			
점심(620kcal)		저녁(615kcal)		점심(637kcal)		저녁(674kcal)		점심(687kcal)		저녁(659kcal)			
잡곡밥 유부羹이미소국 이채카레 가지볶음 짜사이무침 김치		잡곡밥 비지찌개 닭양배추찜 숙주나물무침 마늘콩무침 김치		잡곡밥 무채국 돈사태김치찜 콩나물무침 병이리콩샐러드 김치		잡곡밥 근대된장국 부대볶음 열무겉절이 감자채볶음 김치		잡곡밥 사골미역국 돈육이채볶음 도토리묵*양념장 짬뽕버섯볶음 김치		잡곡밥 복어무국 밀페나베찜 목이버섯냉채 얼갈이나물무침 김치		잡곡밥 참치비빔밥*고추장 무채국 계란후라이 김치	
간식		간식		간식		간식		간식		간식			
쌀전병 두유		엄마손파이 두유		딸기파운드 요구르트		보리과자 두유		마기렛 두유		버터쿠키 주스			

25		26		27		28 추석		29 추석		30 추석	
점심(675kcal)	저녁(662kcal)	점심(657kcal)	저녁(655kcal)	점심(694kcal)	저녁(658kcal)	점심(677kcal)	저녁(654kcal)				
잡곡밥 부대찌개 이채카레 미역무냉채무침 새송이버로콜리볶음 김치	잡곡밥 청경채된장국 제육볶음 도토리묵아채무침 불어묵조림 김치	잡곡밥 무채국 달걀비 미역줄기볶음 미나리초무침 김치	잡곡밥 김치두부국 육우떡볶이 감자채볶음 연근조림 김치	기장밥 시골미역국 훈제오이아채무침 쌈무부추무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육두부조림 목이버섯냉채 오이지무침 김치	잡곡밥 어묵국 닭단호박조림 올방개묵김무침 무나물 김치	잡곡밥 소고기해장국 동그랑땡조림 숙주나물무침 치커리아채무침 김치				
간식		간식		간식		간식					
버터쿠키 두유		후렌치파이 주스		미니롤케익 요구르트		크림산도 두유					

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표