

식단표

2023년 10월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(10.02)	화(10.03)	수(10.04)	목(10.05)	금(10.06)	토(10.07)
점심 식단	잡곡밥 사골미역국 돈육칠리폭찹 무생채 깻잎지 김치 (662kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭데리야끼조림 청경채겉절이 숙주나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 팽이두부국 콩나물무침/무생채 호박나물 계란후라이 김치 (678kcal)	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 올방개목무침 부추양파무침 김치 (620kcal)	잡곡밥 사골미역국 닭갈비 호박볶음 콩나물무침 김치 (657kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭데리야끼조림 느타리버섯볶음 오이지무침 김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유채된장국 아채카레 얼갈이생채 가지야채볶음 김치 (695kcal)	잡곡밥 순두부배추국 부대볶음 비름나물겉절이 호박나물볶음 김치 (678kcal)	잡곡밥 무채국 돈육아채볶음 사각어묵아채볶음 숙주나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 시래기된장국 동그랑땡조림 열무생채 무나물 김치 (615kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈민찌두부조림 고사리나물 얼갈이나물무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 소고기무국 마파두부 얼갈이시저샐러드 사각어묵볶음 김치 (653kcal)
오후 간식	곡물21곡/주스	카스타드/요구르트	쌀과자/두유	약과/요구르트	녹차쿠키/두유	밤만쥬/요구르트
구분	월(10.09)	화(10.10)	수(10.11)	목(10.12)	금(10.13)	토(10.14)
점심 식단	잡곡밥 호박두부국 제육볶음 열무나물무침 콩나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 순두부찌개 참치김치볶음 비름나물겉절이 미역줄기볶음 김치 (678kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 실곤약아채무침 숙주나물무침 김치 (675kcal)	잡곡밥 김치두부국 돈육짜장볶음 새송이브로콜리볶음 얼갈이생채 김치 (657kcal)	잡곡밥 사골미역국 코다리무조림 치커리아채무침 툇두부무침 김치 (678kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육메추리알조림 무생채 열무양파무침 김치 (611kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 닭단호박조림 적채부추무침 목이버섯냉채 김치 (652kcal)	잡곡밥 우거지된장국 너비아니조림 파채무침 얼갈이생채 김치 (635kcal)	잡곡밥 소고기해장국 한식잡채 단호박샐러드 볼어묵조림 김치 (661kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭도리탕 마카로니콘셀러드 감자채볶음 김치 (652kcal)	잡곡밥 청국장 부대볶음 열무겉절이 사각콘셀러드 김치 (687kcal)	잡곡밥 복어채무국 미트볼간pong아채조림 마카로니콘셀러드 시래기멸치조림 김치 (613kcal)
오후 간식	마가렛트 주스	후렌치파이 두유	고구마치즈빵 요구르트	보리과자 두유	바나나도넛 요구르트	버터쿠키 두유
구분	월(10.16)	화(10.17)	수(10.18)	목(10.19)	금(10.20)	토(10.21)
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 아채카레 미역무냉채무침 새송이브로콜리볶음 김치 (657kcal)	잡곡밥 열무된장국 사천식소고기버섯덮 밥 오이양파무침 사각어묵볶음 김치 (678kcal)	잡곡밥 사골미역국 돈육칠리폭찹 양배추샐러드 비름나물겉절이 김치 (677kcal)	잡곡밥 샤브샤브국 계란찜 깻잎지 무생채 김치 (694kcal)	잡곡밥 복어두부국 돈채굴소스볶음 가지간장볶음 열무나물무침 김치 (675kcal)	잡곡밥 된장국 순대야채볶음 부추양파무침 볼어묵곤약조림 김치 (657kcal)
저녁 식단	잡곡밥 무채국 돈육버섯볶음 두부숙갓무침 오이무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 비지찌개 닭양배추찜 청경채겉절이 콩나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 순두부배추새우젓국 순대야채볶음 얼갈이나물 무나물 김치 (654kcal)	잡곡밥 청경채된장국 마파두부 목이버섯냉채 오이지무침 김치 (658kcal)	잡곡밥 사골미역국 로제찜닭 콩나물무침 도토리묵아채무침 김치 (662kcal)	잡곡밥 무채국 닭살감자조림 양배추샐러드 깻잎지 김치 (655kcal)
오후 간식	밤만쥬 주스	사과잼쿠키 두유	카스타드 요구르트	미니롤케익 요구르트	쌀과자 두유	미니오예스 요구르트

구분	월(10.23)	화(10.24)	수(10.25)	목(10.26)	금(10.27)	토(10.28)
점심 식단	잡곡밥 무채국 닭갈비 미역줄기볶음 미나리초무침 김치 (694kcal)	잡곡밥 된장국 돈민짜두부조림 푸실리샐러드 우영채조림 김치 (678kcal)	잡곡밥 설령탕(마구리,양지) 고추지 부추양파무침 도시락김 김치 (675kcal)	잡곡밥 감자국 돈육야채볶음 숙주나물무침 두부숙갓무침 김치 (611kcal)	잡곡밥 사골미역국 동태무조림 올방개묵김무침 무나물 김치 (687kcal)	잡곡밥 열무된장국 소고기버섯소스 오이양파무침 사각어묵볶음 김치 (657kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부팽이미소국 양배추돼지고기숙주 볶음 가지간장볶음 오이양파무침 김치 (658kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육메추리알조림 비름나물겉절이 도토리묵야채무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 사골미역국 훈제오리아채무침 양파장아찌 콩나물무침 김치 (655kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈육야채볶음 얼갈이나물무침 무생채 김치 (613kcal)	잡곡밥 시금치된장국 버섯불고기 숙주나물무침 치커리아채무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈육곤약무조림 얼갈이나물무침 무생채 김치 (652kcal)
오후 간식	쌀과자 두유	후렌치파이 주스	한입카스테라 요구르트	마가렛트 주스	곡물21곡 두유	마들렌 요구르트
구분	월(10.30)	화(10.31)				
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 돈육불백 감자간장조림 숙주나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 맑은순두부찌개 참치김치볶음 무생채 고사리나물 김치 (687kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 돈등뼈새우젓탕 두부야채조림 얼갈이나물 수제양파장아찌 김치 (652kcal)	잡곡밥 참치추어탕 육우떡볶이 비름나물무침 연근조림 김치 (659kcal)				
오후 간식	보리과자 두유	밤만쥬 주스				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표