

식단표

2023년 11월

(+A)송도효드림복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(675kcal)	저녁(655kcal)	점심(674kcal)	저녁(659kcal)	점심(627kcal)	저녁(650kcal)	점심(687kcal)	저녁(659kcal)
		잡곡밥 어묵장국 계란장조림 오이양파무침 버섯야채볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 간장닭안배추볶음 열무나물무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 호박야채볶음 두부치커리무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육강정무침 마카로니콘샐러드 깻잎지 김치	잡곡밥 맑은두부국 코다리무조림 얼갈이나물무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 청국장짜개 미트볼그린빈스야채볶음 무생채 양배추샐러드 김치	잡곡밥 소고기무국 카레야채소스 느타리버섯볶음 올방개묵김무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 달걀야채볶음 호박야채볶음 얼갈이생채 김치	잡곡밥 시래기된장국 달걀야채볶음 호박야채볶음 얼갈이생채 김치	잡곡밥 시래기된장국 달걀야채볶음 호박야채볶음 얼갈이생채 김치
		간식		간식		간식		간식		간식	
		후렌치파이/두유		마카렛/주스		쌀과자/두유		약과/요구르트			
6		7		8		9		10		11	
점심(688kcal)	저녁(650kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(676kcal)	저녁(659kcal)	점심(666kcal)	저녁(675kcal)	점심(645kcal)	저녁(689kcal)	점심(688kcal)	저녁(650kcal)
잡곡밥 순두부호박짜개 돈육김치볶음 콩나물무침 두부치커리무침 김치	잡곡밥 어묵장국 달도리탕 청경채겉절이 가지야채볶음 김치	잡곡밥 사골무국 돈육숙주볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 청국장짜개 동그랑땡조림 무생채 호박야채볶음 김치	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 실곤약야채무침 콩나물나물 김치	잡곡밥 시래기된장국 한식잡채 감자샐러드 불어조림 김치	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 청경채겉절이 건파래볶음 김치	잡곡밥 비빔국수 너비아니 백김치도토리묵무침 고사리나물 김치	잡곡밥 달걀국 짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 부대볶음 감자채볶음 얼무겉절이 김치	잡곡밥 무채국 달걀채추찜 얼갈이나물무침 콘샐러드 김치	잡곡밥 호박두부국 순대야채볶음 단두부추무침 참나물겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
카스타드/요구르트		보리과자/두유		떡/요구르트		크림산도/두유		쌀전병/주스		바나나도넛/요구르트	
13		14		15		16		17		18	
점심(677kcal)	저녁(658kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(681kcal)	저녁(654kcal)	점심(685kcal)	저녁(656kcal)	점심(681kcal)	저녁(655kcal)	점심(685kcal)	저녁(654kcal)
잡곡밥 시래기된장국 돈육곤약장조림 콩나물무침 고사리나물 김치	잡곡밥 복어채무국 중화버섯소스 시금치나물무침 연근조림 김치	잡곡밥 감자양파국 너비아니 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 호박야채볶음 두부치커리무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 달걀곤약장조림 시각어묵볶음 무생채 김치	잡곡밥 사골무국 돈육버섯볶음 도토리묵야채무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 버섯맑은국 돈육김치볶음 무나물 오이양파무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 카레야채소스 느타리버섯볶음 올방개묵김무침 김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 참나물겉절이 호박야채볶음 김치	잡곡밥 소고기무국 돈민짜두부야채조림 청경채겉절이 건파래볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 달걀포고버섯볶음 궁채나물볶음 무생채 김치	잡곡밥 사골무국 부대볶음 콩나물무침 시각어묵볶음 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
바나나도넛/요구르트		곡물21곡/두유		카스타드/요구르트		마카렛/주스		마들렌/요구르트		미니오이스/요구르트	
20		21		22		23		24		25	
점심(688kcal)	저녁(653kcal)	점심(681kcal)	저녁(675kcal)	점심(625kcal)	저녁(650kcal)	점심(645kcal)	저녁(650kcal)	점심(675kcal)	저녁(651kcal)	점심(677kcal)	저녁(656kcal)
잡곡밥 복어채계란국 짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육장조림 시금치고추장무침 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 사브사브국 팔보채 궁채나물 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 어묵장국 달걀브로콜리조림 봄동겉절이 두부치커리무침 김치	나물비빔밥*간장소스 팬이두부국 콩나물무침/무생채 호박나물 계란후라이 김치	잡곡밥 감자양파국 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 콩나물무침 봄동나물무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 한식잡채 무생채 연근조림 김치	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 시금치나물무침 무생채 김치	잡곡밥 맑은미역국 부대볶음 가지야채볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 배추된장국 달걀비 간장무조림 고사리볶음 숙주나물무침 콘샐러드 김치	잡곡밥 배추된장국 달걀비 간장무조림 고사리볶음 숙주나물무침 콘샐러드 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
미니롤케익/요구르트		쌀과자/주스		마들렌/요구르트		마카렛/주스		딸기파운드/요구르트		엄미산파이/두유	

27		28		29		30			
점심(641kcal)	저녁(655kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(645kcal)	저녁(685kcal)		
잡곡밥 바지락순두부찌개 돈육이채볶음 감자채볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 두부팽이미소국 사천식소고기버섯덮밥 깻잎지 무생채 김치	잡곡밥 부대찌개 이채카레소스 미역오이초무침 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥 청경채된장국 닭브로콜리볶음 봄동겉절이 숙주나물무침 김치	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 얼갈이나물무침 무생채 김치	잡곡밥 사골미역국 훈제오리아채볶음 양파장아찌 콩나물무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 너비아니 사각어묵볶음 봄동겉절이 김치	잡곡밥 감자국 닭갈비 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치		
간식		간식		간식		간식			
한입카스테라/요구르트		밤만쥬/주스		크림산도/두유		버터쿠키/주스			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표