

# 식단표

2023년 12월

(+A)송도효드림복지센터

| 월요일   |  | 화요일   |  | 수요일  |  | 목요일   |  | 금요일  |  | 토요일   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  |  |  |   |  | 1  |  | 2   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |   |  | 점심(675kcal)  |  | 저녁(654kcal)   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |   |  | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>돈육김치볶음<br>콩나물김가루무침<br>치커리양배추겉절이<br>김치    |  | 잡곡밥<br>맑은채계장<br>돈민씨두부야채조림<br>얼갈이나물<br>느타리호박볶음<br>김치 |  | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>닭살데리야끼조림<br>불어묵브로콜리볶음<br>열무나물무침<br>김치 |  | 잡곡밥<br>팥이두부국<br>제육볶음<br>목이버섯냉채<br>시금치나물무침<br>김치         |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |   |  | 간식   |  | 간식  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |   |  | 찰떡쿠키<br>요구르트   |  | 사과잼쿠키<br>두유   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 4   |  | 5   |  | 6  |  | 7   |  | 8  |  | 9   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 점심(677kcal)                                       |  | 저녁(656kcal)   |  | 점심(675kcal)  |  | 저녁(651kcal)                                       |  | 점심(681kcal)  |  | 저녁(675kcal)   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육볼쌈<br>얼갈이나물무침<br>부추양파무침<br>김치    |  | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>동태우조림<br>숙주나물무침<br>새송이야채볶음<br>김치   |  | 잡곡밥<br>달걀국<br>짜장소스<br>참나물겉절이<br>단무지부추무침<br>김치        |  | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>닭양배추볶음<br>모토리묵야채무침<br>연근조림<br>김치 |  | 비빔밥*고추장소스<br>미역국<br>콩나물무침/무생채<br>호박나물볶음<br>계란후라이<br>김치 |  | 잡곡밥<br>무채국<br>두부야채조림<br>열무된장무침<br>핫타이누들샐러드<br>김치    |  | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>동그랑땡볶음<br>돈채부나물볶음<br>유채겉절이<br>김치      |  | 잡곡밥<br>사골무국<br>우삼겹배추찜<br>오이지무침<br>콩나물무침<br>김치           |  | 잡곡밥<br>어묵장국<br>닭청경채볶음<br>감자채볶음<br>마카로니콘샐러드<br>김치 |  | 잡곡밥<br>순두부새우젓국<br>돈육곤약조림<br>봄동나물무침<br>숙주나물무침<br>김치 |  | 잡곡밥<br>호박두부국<br>오삼볼고기<br>무생채<br>브로콜리연근무침<br>김치        |  | 잡곡밥<br>콩나물김치국<br>게맛살파프리카리<br>참나물겉절이<br>토마아<br>김치 |  |
| 간식  |  |   |  | 간식   |  | 간식  |  | 간식   |  | 간식  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 미니롤케익<br>요구르트                                     |  |   |  | 두부와플<br>요구르트   |  | 망고푸딩  |  | 크림산도<br>주스   |  | 보리과자<br>두유  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 11  |  | 12  |  | 13   |  | 14  |  | 15   |  | 16  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 점심(684kcal)                                       |  | 저녁(655kcal)   |  | 점심(677kcal)  |  | 저녁(658kcal)                                       |  | 점심(688kcal)  |  | 저녁(657kcal)   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 잡곡밥<br>배추된장국<br>닭안심새송이볶음<br>미역줄기볶음<br>콩나물무침<br>김치 |  | 잡곡밥<br>김치비지찌개<br>소고기버섯소스<br>참나물겉절이<br>불어묵야채조림<br>김치 |  | 잡곡밥<br>두부팽이버섯미소국<br>함박스테이크<br>호박나물볶음<br>양배추샐러드<br>김치 |  | 잡곡밥<br>어묵장국<br>돈육가지볶음<br>치커리생채<br>숙주나물무침<br>김치    |  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>소불고기<br>한식잡채<br>얼갈이나물무침<br>김치           |  | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>돈육김치볶음<br>열무나물무침<br>연근참깨샐러드<br>김치   |  | 잡곡밥<br>북어두부국<br>돈육양배추볶음<br>돌나물실곤약무침<br>가지나물무침<br>김치    |  | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>동그랑땡나자완스<br>콩나물김가루무침<br>느타리양배추볶음<br>김치 |  | 잡곡밥<br>순두부말은국<br>달걀부추파파이<br>봄동나물무침<br>무생채<br>김치  |  | 잡곡밥<br>소고기무국<br>닭도리탕<br>숙주나물무침<br>다시마채무침<br>김치     |  | 잡곡밥<br>들깨무국<br>우삼겹감자짜글이<br>브로콜리맛살샐러드<br>시금치나물무침<br>김치 |  | 잡곡밥<br>들깨무국<br>부대볶음<br>얼갈이나물무침<br>참치야채볶음<br>김치   |  |
| 간식  |  |   |  | 간식   |  | 간식  |  | 간식   |  | 간식  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 우리밀로만든와플<br>요구르트                                  |  | 카스타드<br>요구르트  |  | 바나나케익<br>요구르트  |  | 딸기잼쿠키<br>주스                                       |  | 쌀과자<br>두유  |  | 범만쥬<br>주스   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |

| 18  |  | 19   |  | 20  |   | 21  |  | 22  |   | 23  |   |
|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 점심(677kcal)                                       | 저녁(640kcal)  | 점심(688kcal)                                      | 저녁(650kcal)                                  | 점심(645kcal)   | 저녁(689kcal)                                       | 점심(666kcal)                                   | 저녁(675kcal)  | 점심(676kcal)                                   | 저녁(659kcal)                                     | 점심(675kcal)                                       | 저녁(654kcal)   |
| 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육볼백<br>유채나물무침<br>느타리호박볶음<br>김치    | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>두부야채조림<br>감자채볶음<br>열무나물무침<br>김치   | 잡곡밥<br>근대된장국<br>짜장소스<br>단무지부추무침<br>얼갈이나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>사골무국<br>달걀볶음<br>참나물겉절이<br>연근조림<br>김치  | 비빔밥*간장소스<br>미역국<br>콩나물무침/무생채<br>호박나물볶음<br>계란후라이<br>김치 | 잡곡밥<br>감자양파국<br>동그랑땡조림<br>새송이버섯볶음<br>부추양파무침<br>김치 | 잡곡밥<br>달걀국<br>마파두부<br>숙주베이컨볶음<br>오이양파무침<br>김치 | 잡곡밥<br>감자고추장찌개<br>돈육양배추볶음<br>봄동나물무침<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>동태무조림<br>한식잡채<br>치커리생채<br>김치 | 잡곡밥<br>콩나물국밥<br>순대부추찜&초장<br>유채나물무침<br>무생채<br>김치 | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>돈육볼백<br>돌나물실곤약무침<br>가지나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>순두부맑은국<br>달걀데리야끼조림<br>불어묵브콜리볶음<br>열무나물무침<br>김치 |
| 간식  |  | 간식   |  | 간식  |   | 간식  |  | 간식  |   | 간식  |   |
| 21곡인절이맛<br>두유                                     |  | 찰떡쿠키<br>주스                                       |  | 망고푸딩  |   | 마들렌<br>주스                                     |  | 화이트링도넛<br>두유                                  |   | 보리과자<br>주스  |   |
| 25 크리스마스  |  | 26   |  | 27  |   | 28  |  | 29  |   | 30  |   |
| 점심(688kcal)                                       | 저녁(650kcal)  | 점심(675kcal)                                      | 저녁(598kcal)                                  | 점심(687kcal)   | 저녁(659kcal)                                       | 점심(627kcal)                                   | 저녁(650kcal)  | 점심(674kcal)                                   | 저녁(659kcal)                                     | 점심(675kcal)                                       | 저녁(655kcal)   |
| 잡곡밥<br>홍합무국<br>돈육참스테이크<br>토마토파스타<br>얼갈이나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>두부야채조림<br>새송이야채볶음<br>열무나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>어묵국<br>닭살비베큐볶음<br>콩나물무침<br>두부치커리무침<br>김치  | 잡곡밥<br>열무된장국<br>동그랑땡조림<br>무나물<br>궁채장아찌<br>김치 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>돈육야채볶음<br>감자채볶음<br>숙주나물무침<br>김치       | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>돈육김치볶음<br>열무나물무침<br>연근참깨샐러드<br>김치 | 잡곡밥<br>돈육감자탕<br>계란찜<br>무생채<br>얼갈이나물무침<br>김치   | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>닭양배추볶음<br>도토리묵야채무침<br>연근조림<br>김치  | 잡곡밥<br>달걀국<br>야채카레<br>느타리양배추볶음<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>복어두부국<br>제육볶음<br>참나물겉절이<br>새송이야채볶음<br>김치 | 잡곡밥<br>호박두부국<br>오삼불고기<br>무생채<br>브로콜리연근무침<br>김치    | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>돈육표고버섯조림<br>봄동겉절이<br>숙주나물무침<br>김치    |
| 간식  |  | 간식   |  | 간식  |   | 간식  |  | 간식  |   | 간식  |   |
| 미니롤게익<br>요구르트                                     |  | 두부와플<br>요구르트                                     |  | 망고푸딩  |   | 크림산도<br>주스                                    |  | 보리과자<br>두유                                    |   | 미니요에스<br>요구르트                                     |   |

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