

# 식단표

2023년 12월

(+A)송도효드림복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일													
								1		2													
								점심(675kcal)		저녁(638kcal)													
								잡곡밥 닭곰탕 돈육김치볶음 콩나물김가루무침 치커리양배추겉절이 김치		저녁(654kcal) 잡곡밥 맑은채계장 돈민찌두부야채조림 얼갈이나물 느타리호박볶음 김치		점심(638kcal) 잡곡밥 우거지된장국 닭살데리야끼조림 불어묵브로콜리볶음 열무나물무침 김치		저녁(633kcal) 잡곡밥 팥이두부국 제육볶음 목이버섯냉채 시금치나물무침 김치									
								간식		간식													
								찰떡쿠키 요구르트		사과잼쿠키 두유													
4		5		6		7		8		9													
점심(677kcal)		저녁(656kcal)		점심(675kcal)		저녁(651kcal)		점심(645kcal)		저녁(650kcal)													
잡곡밥 콩나물국 돈육볼쌈 얼갈이나물무침 부추양파무침 김치		잡곡밥 소고기배추국 동태우조림 숙주나물무침 새송이야채볶음 김치		잡곡밥 달걀국 짜장소스 참나물겉절이 단무지부추무침 김치		잡곡밥 시래기된장국 닭양배추볶음 모토리묵야채무침 연근조림 김치		비빔밥*고추장소스 미역국 콩나물무침/무생채 호박나물볶음 계란후라이 김치		잡곡밥 무채국 두부야채조림 열무된장무침 핫타이누들샐러드 김치		잡곡밥 시래기된장국 동그랑땡볶음 돈채부나물볶음 유채겉절이 김치		잡곡밥 사골무국 우삼겹배추찜 오이지무침 콩나물무침 김치		점심(681kcal) 잡곡밥 어묵장국 닭청경채볶음 감자채볶음 마카로니콘샐러드 김치		저녁(675kcal) 잡곡밥 순두부새우젓국 돈육곤약조림 봄동나물무침 숙주나물무침 김치		점심(610kcal) 잡곡밥 호박두부국 오삼볼고기 무생채 브로콜리연근무침 김치		저녁(630kcal) 잡곡밥 콩나물김치국 게맛살파프리카 참나물겉절이 토마아 김치	
간식				간식				간식															
미니롤케익 요구르트				두부와플 요구르트				망고푸딩															
11		12		13		14		15		16													
점심(684kcal)		저녁(655kcal)		점심(677kcal)		저녁(658kcal)		점심(688kcal)		저녁(677kcal)													
잡곡밥 배추된장국 닭안심새송이볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치		잡곡밥 김치비지찌개 소고기버섯소스 참나물겉절이 불어묵야채조림 김치		잡곡밥 두부팽이버섯미소국 함박스테이크 호박나물볶음 양배추샐러드 김치		잡곡밥 어묵장국 돈육가지볶음 치커리생채 숙주나물무침 김치		잡곡밥 콩나물국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 김치		잡곡밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 열무나물무침 연근참깨샐러드 김치		점심(681kcal) 잡곡밥 북어두부국 돈육양배추볶음 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치		저녁(654kcal) 잡곡밥 시래기된장국 동그랑땡난자완스 콩나물김가루무침 느타리양배추볶음 김치		점심(688kcal) 잡곡밥 순두부말은국 달걀부추짜짜이 봄동나물무침 무생채 김치		저녁(657kcal) 잡곡밥 소고기무국 닭도리탕 숙주나물무침 다시마채무침 김치		점심(677kcal) 잡곡밥 들깨무국 우삼겹감자짜글이 브로콜리맛살샐러드 시금치나물무침 김치		저녁(658kcal) 잡곡밥 된장찌개 부대볶음 얼갈이나물무침 참치야채볶음 김치	
간식				간식				간식															
우리밀로만든와플 요구르트				카스타드 요구르트		바나나니케익 요구르트		딸기잼쿠키 주스		쌀과자 두유													

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 콩나물국 돈육볼백 유채나물무침 느타리호박볶음 김치	잡곡밥 소고기배추국 두부아찌조림 감자채볶음 열무나물무침 김치	잡곡밥 근대된장국 짜장소스 단무지부추무침 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 사골무국 달걀볶음 참나물겉절이 연근조림 김치	비빔밥*간장소스 미역국 콩나물무침/무생채 호박나물볶음 계란후라이 김치	잡곡밥 감자양파국 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 달걀국 마파두부 숙주베이컨볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 감자고추장찌개 돈육양배추볶음 봄동나물무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 한식잡채 치커리생채 김치	잡곡밥 콩나물국밥 순대부추찜&초장 유채나물무침 무생채 김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육볼백 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치	잡곡밥 순두부맑은국 달걀데리야끼조림 불어묵브콜리볶음 열무나물무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
21곡인절이맛 두유		찰떡쿠키 주스		망고푸딩		마들렌 주스		화이트링도넛 두유		보리과자 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 홍합무국 돈육참스테이크 토마토파스타 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 소고기배추국 두부아찌조림 새송이버섯볶음 열무나물무침 김치	잡곡밥 어묵국 닭살비베큐볶음 콩나물무침 두부치커리무침 김치	잡곡밥 열무된장국 동그랑땡조림 무나물 궁채장아찌 김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육아찌볶음 감자채볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 열무나물무침 연근참깨샐러드 김치	잡곡밥 돈육감자탕 계란찜 무생채 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 닭양배추볶음 도토리묵아찌무침 연근조림 김치	잡곡밥 달걀국 아찌카레 느타리양배추볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 복어두부국 제육볶음 참나물겉절이 새송이버섯볶음 김치	잡곡밥 호박두부국 오삼불고기 무생채 브로콜리연근무침 김치	잡곡밥 소고기배추국 돈육표고버섯조림 봄동겉절이 숙주나물무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
미니롤게익 요구르트		두부와플 요구르트		망고푸딩		크림산도 주스		보리과자 두유		미니요에스 요구르트	

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