

# 식단표

2024년 01월

(+A)송도효드림복지센터

구분	월(01.01)	화(01.02)	수(01.03)	목(01.04)	금(01.05)	토(01.06)
점심 식단	잡곡밥 떡국 소불고기당면볶음 동그랑땡전 숙주미나리무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 가자미조림 후랑크야채볶음 열무된장지짐 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 북엇국 넙적당면찜닭 해시브라운구이 미역줄거리볶음 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 배추된장국 캔 콩치조림 한식잡채 깻잎지 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 계란탕 콩나물불고기 콩나물샐러드 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 근대된장국 간장찜닭 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기뭇국 닭살장조림 매생이전 고사리두부볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 근대된장국 간장불고기 중멸치파리조림 상추겉절이 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 미니새송이들깨볶음 시금치나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 훈제오리숙주볶음 김치전 물미역초무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미역국 스크램블에그 소세지야채볶음 양상추무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 콩나물대파국 스팸야채구이 감자조림 물파래무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식	보름달빵 사과당근주스	찐계란 자몽주스	감귤	시몬케익 사과당근주스	스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿨피스 초코마들렌
구분	월(01.08)	화(01.09)	수(01.10)	목(01.11)	금(01.12)	토(01.13)
점심 식단	잡곡밥 황태국 콩나물불고기 잡채어묵볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 캔 콩치김치조림 스모크햄볶음 고사리나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 바지락뭇국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림만두지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물국 동태조림 맛감자불튀김 해초무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 미트스파게티 양상추샐러드 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 꽃말살오이마카로니 무침 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫄면멸치조림 시금치두부무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 야채전 미역초무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 가자미조림 버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 계란탕 돈육두루치기 새송이버섯볶음 고들빼기 무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식	스위플사과맛 초코카스테라	미니땅콩샌드 플라비음료	옥수수스프 크루통	바나나	스위트자몽주스 땅콩크림빵	쿨피스 초코마들렌
구분	월(01.15)	화(01.16)	수(01.17)	목(01.18)	금(01.19)	토(01.20)
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔 콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 간장찜닭&넙적당면 야채튀김 시금치두부무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 카레소스 치킨가라아게 양상추샐러드 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 바지락미역국 순살닭야채조림 오색청포묵 미역줄거리볶음 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 유채된장국 간장불고기 생선가스튀김 콩나물무침 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중멸치파리조림 무나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 불어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 사골곰탕 달걀장조림 햄맛살야채볶음 청경채나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄볶음 알감자조림 돌자반볶음 배추김치 (623kcal)
오후 간식	찐계란 사과주스	크림스프 에이스과자	제주감귤음료 백년초음료	시몬케익 당근주스	옥수수스프 모닝빵	자몽주스 마들렌

구분	월(01.22)	화(01.23)	수(01.24)	목(01.25)	금(01.26)	토(01.27)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 김치돈육볶음 고로케튀김 치커리생채 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 브로콜리비엔나볶음 다진무말랭이무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 미역장국 동태조림 물만두튀김 시래기지짐 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 고구마채볶음 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 사골곰탕 간장찜닭 맛살샐러드 고구마채볶음 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기떡국 동그랑땡전 멸치볶음 제철초록나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골탕 훈제오리숙주볶음 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭조림 김치전 물파래무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물대파국 스크램블에그 소세지야채볶음 무나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미역국 스팸야채구이 감자조림 고추잎무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마	알로에주스 시몬케익	망고음료 머핀	눈꽃송이딸기	포도주스 치즈케익
구분	월(01.29)	화(01.30)	수(01.31)			
점심 식단	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기당면볶음 청포묵오색무침 고사리나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 황태탕 돈육두루치기 어묵전 양배추쌈*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나구이 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 돈육장조림 시금치두부무침 깻잎지 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 한입두부조림 오이도라지무침 미역줄기볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 새송이버섯조림 제철초록나물 배추김치 (622kcal)			
오후 간식	야채프스 모닝빵	밀크요팡 두유	찐감자 스위트자몽주스			

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

※ 주식회사 본푸드 제공 식단표