

# 식단표

2024년 05월

(+A)송도효드림복지센터

구분			수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단			잡곡밥 홍합살미역국 제육볶음 맛살햄야채볶음 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 달걀어묵탕 짜장 느타리버섯탕수육 채단무지무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 간장찜닭 단호박달걀버무리 미역줄기팽이볶음 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 두부맑은장국 간장불고기볶음 도토리묵김가루들기 름무침 미나리숙주나물 배추김치 (625kcal)
저녁 식단			잡곡밥 얼갈이된장국 동그랑땡전 감자조림 오이무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기떡국 비엔나야채조림 표고버섯백목이볶음 도라지양배추무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 맑은미역국 건갈치무조림 그린빈스어묵무침 돌나물생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 복어맑은탕 돈민짜야채볶음 들깨건나물무침 생갯잎지 배추김치 (622kcal)
오후 간식			찐감자 스위트자몽주스	찐계란 크림스프	스위트자몽주스 땅콩크림빵	보리차 초코마들렌
구분	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
점심 식단	잡곡밥 황태국 제육두루치기 어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 계란탕 가자미조림 햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 샤브국 소불고기버섯볶음 동그랑땡전 야채초무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 팽이장국 카레소스 순살치킨 무생채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채청경채볶음 곤참치샐러드 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 맛살새송이야채볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 꽃맛살오이샐러드 야채숙채무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫄다진새우조림 썩갯두부버무리 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 사태장조림 모듬버섯볶음 맛살케첩무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 피바지락묵국 순살닭조림 야채전 해초무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 스크램블에그 햄야채볶음 무나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 생갯잎지 배추김치 (623kcal)
오후 간식	미니땅콩샌드 플라비음료	오곡선식 크루통	바나나	옥수수스프 모닝빵	쿨피스 찐고구마	초코케익 결명자차
구분	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단	잡곡밥 미역국 제육볶음 생선가스 고사리나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 황태탕 돈육두루치기 사각어묵볶음 상추겉절이 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나볶음 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추쌈&쌈장 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 시락국 유니짜장 계란야채스크램블 채단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박달걀무침 표고버섯그린빈스볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 참치무조림 시금치두부무침 생갯잎지 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 메추리알장조림 도라지야채생채무침 미역줄기나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기묵국 동그랑땡전 모듬버섯볶음 토란대들깨무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 멸치육수떡국 캐떡조림 햄맛살야채볶음 무들깨지짐 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물어묵탕 비엔나브로콜리볶음 오징어민짜김치전 다시마채젓갈무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 순두부탕 달걀장조림 스팸감자채볶음 가지나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	크림스프 에이스과자	제주감귤음료 백년초음료	시몬케익 당근주스	야채스프 찐감자	자몽주스 마들렌	제철과일

구분	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 바싹마늘돈불고기 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄야채볶음 무나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 간장불고기 어묵조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 열무된장국 카레소스 치킨가라아게 슬림단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 가지미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 멸치볶음 돈나물생채 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 우동건더기어묵탕 묵은지콩치조림 감자채볶음 제철야채샐러드 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 두부계란탕 순살닭조림 야채전 해초오이무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 근대나물무침 배추김치 (618kcal)
오후 간식	식혜 찐고구마	알로에주스 시몬케익	망고음료 머핀	제철과일	포도주스 치즈케익	카스타드 플라비음료
구분	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 간장당면찜닭 맛살야채볶음 부추날콩가루찜 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 계란탕 짜장소스 야끼만두튀김 미나리아채무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치 (625kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 황태국 건갈치무조림 중멸치파리고추볶음 무나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채야채볶음 채어묵볶음 고사리들깨지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마채들기름볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 시래기지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 돌자반볶음 배추김치 (618kcal)	
오후 간식	달걀토스트 두유	찐달걀 결명차차	과배기 크림스프	미숫가루 찐감자	치즈마들렌 요거트	

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