

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.02. 01 (금)	조밥 시래기국 돈채채소볶음 파래무침 계란야채전	수수밥 부대찌개 미역줄기볶음 메밀묵/양념장 감자조림	차조밥 청국장찌개 돼지불고기 건새우마늘종볶음 시금치나물	비피더스 과일
19.02. 02 (토)	조밥 느타리버섯국 두부조림 베이컨감자채볶음 숙주나물	흑미밥 미소된장국 치킨너겟 양배추샐러드 우엉조림	차조밥 다슬기해장국 가자미구이 오이고추된장무침 계란부추범벅	베지밀 과일
19.02. 03 (일)	조밥 감자국 느타리버섯볶음 콩조림 미트볼	발아현미밥 오징어무국 돈육피망볶음 콩나물무침 두부김치	차조밥 청국장찌개 코다리조림 파래무침 호박새우볶음	요플레 과일
19.02. 04 (월)	조밥 콩나물국 달걀찜 모자반무침 참치김치볶음	율무밥 유부국 소고기불고기 애호박볶음 봄동겉절이	차조밥 만두국 돼지고기장조림 고사리나물 호두멸치볶음	비피더스 과일

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.02. 05 (화)	기장밥 떡국 (다진소고기, 호박, 당근, 쇠고기, 김가 루) 파리초어묵조림	보리밥 소고기탕국 명태전 동그랑땡 삼색나물(고사리, 시금 치, 무)	보리밥 만두국 메추리알장조림 취나물들깨볶음 양념깻잎지	베지밀 유과/식혜
19.02. 06 (수)	보리밥 유부어묵국 참치야채볶음 김치메밀묵무침 파래자반볶음	기장밥 들깨미역국 쇠고기잡채 계란찜 김구이/달래양념장	기장밥 무청우거지국 코다리양념조림 마카로니감자샐러드 유채생채	요플레 황도
19.02. 07 (목)	기장밥 미소된장국 햄맛살볶음 렌틸콩장조림 젓갈무침	보리밥 북어무계란국 쇠고기버섯볶음 버팔로봉 브로콜리두부무침	현미밥 콩비지찌개 계란찜 소고기호박볶음 미역초무침	요플레 카스텔라
19.02. 08 (금)	보리밥 사골곰국 돈무장조림 단호박장조림 오이무침	기장밥 어묵국 콩나물불고기 연근조림 취나물무침	보리밥 홍합무국 강된장볶음 생선까스/타르타르소스 유채생채	비피더스 단호박찜
19.02. 09 (토)	기장밥 콩나물무국 우민지약고추장볶음 검정콩자반 부추액젓무침	기장밥 건새우아욱된장국 돈까스 연두부/양념장 산나물된장무침	잡곡밥 쇠고기국 떡갈비 맛느타리버섯볶음 단배추나물무침	베지밀 과일
19.02. 10 (일)	보리밥 콩나물새우젓국 계란찜 숙주참나물무침 구이김	발아현미밥 김치무국 쭈뚱불고기 미역줄기맛살볶음 치커리유자무침	보리밥 해물된장국 콩치무조림 양배추들깨볶음 봄동생채	요플레 과일
19.02. 11 (월)	보리밥 해물무국 무나물볶음 감자조림 마늘쫀양념지	기장밥 육개장 고기산적데리야끼볶음 두부조림 실곤약야채무침	보리밥 북어계란국 닭살양념볶음 고사리들깨볶음 단배추생채	비피더스 감자샐러 드

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.02. 12 (화)	보리밥 콩나물새우젓국 계란찜 우엉채조림 청포묵김가루무침	기장밥 미니우동국 마파두부 짜리초어묵볶음 부추액젓무침	보리밥 해물된장국 콩치무조림 미역줄기볶음 봄동생채	베지밀 과일
19.02. 13 (수)	기장밥 북어무들깨국 계란찜 오복지무침 검정콩자반	보리밥 부추계란국 카레라이스 물만두 단무지양파무침	기장밥 쇠고기무국 쭈꾸미불고기 맛느타리버섯볶음 치커리생채	요플레 과일
19.02. 14 (목)	보리밥 해물무국 쇠고기호박볶음 무지무침 감자조림	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 단호박조림 취나물무침	현미밥 김치무국 닭살고구마조림 고사리들깨볶음 단배추생채	요플레 황도
19.02. 15 (금)	기장밥 유부어묵국 참치야채볶음 김치메밀묵무침 유채나물무침	보리밥 육개장 갈치조림 버섯크래미볶음 동초생채	기장밥 근대된장국 소고기감자조림 무청우거지지짐이 통배추무생채	비피더스 과일
19.02. 16 (토)	보리밥 만두국 메추리알장조림 무들깨볶음 양념깻잎지	흑미밥 무청우거지국 순살야채찜닭 청포묵김가루무침 시금치나물무침	기장밥 콩나물무국 동태순살전 부들어묵볶음 파래자반볶음	베지밀 카스테라
19.02. 17 (일)	기장밥 미소된장국 너비아니볶음 숙주참나물무침 젓갈무침	보리밥 쇠고기무국 버섯잡채 강낭콩조림 치커리생채	기장밥 꽃게된장국 야채계란찜 호박볶음 부추액젓무침	요플레 과일
19.02. 18 (월)	보리밥 어묵국 돈무장조림 가지야채볶음 김구이	율무밥 냉이콩가루국 쇠고기버섯볶음 고구마사과샐러드 모듬산나물무침	차조밥 오징어무국 두부계란구이/양념장 다시마튀각 우엉채조림	비피더스 쥬고구마

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.02.19 (화)	보리밥 콩나물새우젓국 공치김치조림 무나물볶음 청포묵김가루무침	기장밥 얼갈이들깨국 순대야채볶음 짜리초어묵볶음 치커리생채	현미밥 시래기국 탕수육 감자채볶음 콩나물무침	베지밀 감자샐러드
19.02.20 (수)	기장밥 무청시래기국 쇠고기장조림 호박새우젓볶음 봄동생채	산채비빔밥 (다진소고기, 호박, 무나물, 고사리, 김가루) 무청우거지된장국 오이장아찌 버팔로봉	현미밥 쇠고기무국 두부양념조림 단호박조림 단배추나물무침	요플레 과일
19.02.21 (목)	보리밥 북어무들깨국 계란찜 청포묵김가루무침 멸치아몬드조림	잡곡밥 조갯살미역국 낙불볶음 우엉채조림 양상추샐러드	현미밥 냉이된장국 연두부/양념장 돈무장조림 유채생채	요플레 황도
19.02.22 (금)	기장밥 콩나물무국 돈채숙주볶음 강낭콩자반 단배추나물무침	수수밥 육개장 코다리간장조림 김구이/양념달래장 동초생채	차조밥 배추국 닭살고구마조림 애ਂ타리버섯볶음 부추무침	비피더스 과일
19.02.23 (토)	보리밥 고디국 우무장조림 시금치나물무침 파래자반볶음	흑미밥 두부된장국 쭈돈불고기 도토리묵/양념장 툇두부무침	차조밥 북어국 가자미구이 쪽파김가루무침 청방생채	베지밀 과일
19.02.24 (일)	기장밥 김치어묵국 후랑크소세지볶음 단호박조림 양념깻잎무침	발아현미밥 조갯살시금치된장국 고등어무조림 마늘쫀볶음 연두부/양념장	차조밥 얼갈이국 버섯불고기 애ਂ타리버섯볶음 열무생채	요플레 과일
19.02.25 (월)	보리밥 사골곰국 검은콩자반 무청시래기지짐 부추액젓무침	율무밥 쇠고기탕국 닭불고기 양배추/다시마숙쌈 시금치나물무침	차조밥 동태무국 새우살호박볶음 무나물볶음 호두멸치볶음	비피더스 과일

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.02. 26 (화)	보리밥 콩나물새우젓국 우무장조림 느타리버섯볶음 청포묵김가루무침	검은콩밥 햄부대찌개 오리훈제야채볶음 부추액젓무침 쌈무	현미밥 쇠고기무국 너비아니아채볶음 새송이호박볶음 시금치나물무침	베지밀 과일
19.02. 27 (수)	기장밥 동태국 돈채죽순볶음 젓갈실파무침 봄동달래무침	비빔밥/달래장 (다진소고기, 호박, 무, 고사리, 단배추, 김가루) 무청우거지된장국 짜리초어묵볶음 요구르트	보리밥 홍합미역국 두부조림 야채계란전 멸치아몬드볶음	요플레 과일
19.02. 28 (목)	보리밥 북어무들깨국 메추리알장조림 애호박볶음 마늘쫀지무침	팔찰쌀밥 유부어묵국 코다리조림 버팔로봉 두부야채볶음	보리밥 해물무국 제육간장불고기 도토리묵/양념장 취나물무침	요플레 주스