

식단표

2024년 09월

만안달빛요양원

구분	일(09.01)	월(09.02)	화(09.03)	수(09.04)	목(09.05)	금(09.06)	토(09.07)
아침 식단	백미밥 무채국 참치야채볶음 미역줄기볶음 배추김치 (546kcal)	백미밥 소고기미역국 비엔나소시지볶음 깻잎찜 배추김치 (666kcal)	백미밥 누룽지탕 닭살굴소스볶음 열무된장찜 브로콜리무침 배추김치 (626kcal)	백미밥 콩가루배춧국 떡갈비구이 콩나물무침 배추김치 (549kcal)	백미밥 호박새우젓국 옛날소시지전 간장깻잎지 배추김치 (437kcal)	백미밥 사골곰국 두부양념조림 청경채나물 배추김치 (474kcal)	백미밥 콩나물맑은국 돈육버섯장조림 열무나물 배추김치 (450kcal)
점심 식단	잡곡밥 맑은김치국 미트볼야채조림 크래임브로콜리 볶음 미나리무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 물만둣국 두부구이 양념장 탕평채 가지나물 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 가자미양념찜 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치 (553kcal)	잔치국수 추가밥 매밀전병 맛살채소볶음 오이양파무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돼지수육 상추쌈 쌈장 도라지볶음 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 김치찌개 김계란말이 참치무조림 숙주나물 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 순두부백탕 너비아니구이 새송이버섯조림 호박채나물 배추김치 (732kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자버섯고추장 찌개 다진고기달걀말이 오이볶음 양배추된장무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 복엇국 훈제오리야채볶음 고사리나물 시금치무침 배추김치 (713kcal)	잡곡밥 대구살맑은국 돈채마늘쫄볶음 감자조림 도라지들깨나물 배추김치 (689kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 고구마찜닭 맛살파프리카볶음 숙갓무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 다시마뽕국 고등어카레구이 실곤약채소무침 얼갈이나물 깍두기 (661kcal)	잡곡밥 근대된장국 소불고기 무른병아리콩자반 치커리나물 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 닭개장 오징어파전 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치 (710kcal)
오전 간식	찐감자	바나나	검은콩두유	떠먹는요구르트	수박	두유	사과주스
오후 간식	크래커 둥글레차	모닝빵 딸기잼	카스타드	삶은달걀 매실차	유과 보리차	카스테라 보리차	단팥빵 우유

구분	일(09.08)	월(09.09)	화(09.10)	수(09.11)	목(09.12)	금(09.13)	토(09.14)
아침 식단	백미밥 시래기된장국 순살가자미찜 배추양파무침 깍두기 (479kcal)	백미밥 건새우맑은국 닭가슴살채소볶음 느타리버섯조림 배추김치 (442kcal)	백미밥 누룽지 참치김치볶음 온두부 양념장 숙주나물 백김치 (601kcal)	백미밥 감자양파국 소불고기 강낭콩조림 배추김치 (593kcal)	백미밥 연두부버섯탕 옥수수스크램블 에그 무생채 배추김치 (470kcal)	백미밥 황태국 쇠고기버섯볶음 참나물무침 배추김치 (490kcal)	백미밥 콩나물된장국 어묵볶음 들깨양배추나물 배추김치 (470kcal)
점심 식단	잡곡밥 감자채맑은국 돈육숙주볶음 고사리볶음 근대된장무침 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기장조림 무나물볶음 연근조림 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 근대된장국 오삼불고기 감자조림 시금치나물 배추김치 (689kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 스모크햄양파볶음 깻잎찜 열무나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 청국장 삼치데리야끼구이 조미구운김 고춧잎나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 토란국 순살닭볶음탕 새송이버섯전 우엉채조림 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 채소달걀찜 고사리나물볶음 청경채나물 배추김치 (593kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵탕 동그랑땡조림 가지나물 도라지볶음 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 콩나물국 옥수수달걀말이 청경채굴소스볶음 건취나물무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 새우살탕국 떡갈비구이 숙주무침 오이부추무침 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 코다리무조림 맛살파프리카볶음 콩나물무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 아욱국 돈육고추장볶음 양배추찜 얼갈이된장무침 깍두기 (643kcal)	잡곡밥 등뼈감자탕 두부양념조림 미역줄기볶음 도라지무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 두부찌개 소고기고구마조림 시래기지짐 오이무침 배추김치 (738kcal)
오전 간식	배	사과 녹차	카스타드 보리차	연양갱	토마토	미니약과 매실차	두유
오후 간식	통밀크래커 녹차	블루베리셰이크	크래커 동글레차	소보로빵 녹차	증편 동글레차	단팥빵 보리차	카스테라 우유
구분	일(09.15)	월(09.16)	화(09.17)	수(09.18)	목(09.19)	금(09.20)	토(09.21)
아침 식단	백미밥 감자국 돈육단호박찜 청포묵미나리무침 배추김치 (535kcal)	백미밥 아욱국 닭고기장조림 콩나물무침 배추김치 (491kcal)	백미밥 누룽지 삼치무조림 청포묵김무침 시금치나물 배추김치 (647kcal)	백미밥 들기름미역국 연두부 양념장 땅콩조림 배추김치 (489kcal)	백미밥 청경채맑은국 햄김치볶음 쪽파김가루무침 백김치 (456kcal)	백미밥 순두부백탕 맛살브로콜리볶음 마늘쫄무침 깍두기 (518kcal)	백미밥 북엇국 닭가슴살장조림 깻잎찜 배추김치 (487kcal)
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 해물완자전 마늘쫄볶음 숙주무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 두부구이 양념장 크래미양배추볶음 열무나물 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 두부탕국 소갈비찜 삼색꼬치전 배추겉절이 깍두기 (756kcal)	들깨수제비 추가밥 떡갈비구이 연근조림 사과오이무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 고사리볶음 양배추찜 쌈장 배추김치 (764kcal)	곤드레무밥 양념장 호박된장찌개 쇠고기버섯볶음 스크램블에그 미나리나물 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 부대찌개 돈복살양파볶음 참나물유자무침 무생채 배추김치 (761kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 닭살채소무침 한식잡채 다시마튀각 배추김치 (735kcal)	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리야채볶음 감자조림 참나물된장무침 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 황태국 돈채피망볶음 표고버섯조림 미나리무생채 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 건새우배춧국 영양찜닭 고구마맛탕 얼갈이나물 깍두기 (825kcal)	잡곡밥 시금치된장국 치즈달걀말이 잔멸치조림 치커리무침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 두부감자국 고등어엿장구이 숙주나물 부추무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 버섯탕 참치두부조림 알감자버터구이 참깨브로콜리무침 배추김치 (755kcal)
오전 간식	비피더스	통밀쿠키 우유	송편 식혜	토마토	찐고구마 우유	유과 식혜	과배기
오후 간식	찐고구마	사과	단호박찜	모닝빵 딸기찜	카스타드	슈크림빵 동글레차	블루베리셰이크

구분	일(09.22)	월(09.23)	화(09.24)	수(09.25)	목(09.26)	금(09.27)	토(09.28)
아침 식단	백미밥 콩나물맑은국 채소계란찜 오이나물 배추김치 (464kcal)	백미밥 콩나물무침국 너비아니구이 도라지무침 배추김치 (572kcal)	백미밥 누룽지 돈육채소볶음 김구이 가지볶음 배추김치 (597kcal)	백미밥 순두부백탕 모듬장조림 숙주나물 배추김치 (492kcal)	백미밥 대구살맑은국 옛날소시지전 부추양파무침 배추김치 (463kcal)	백미밥 닭곰탕 베이컨채소볶음 시금치나물 배추김치 (511kcal)	백미밥 근대된장국 동그랑땡 오이무침 배추김치 (548kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 생선가스 소스 양상추샐러드 열무나물 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 고등어카레구이 도토리묵무침 호박나물 배추김치 (733kcal)	카레라이스 유부장국 함박스테이크 소스 치커리사과무침 단무지 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 감자된장국 영양찜닭 새송이버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 소고기볶잡 맛살달걀찜 연근흑임자소스 무침 배추김치 (729kcal)	잡곡밥 새우살탕국 두부조림 돈육잡채 건곤드레나물 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 달걀팟국 순살닭볶음탕 어묵채볶음 도라지무침 배추김치 (713kcal)
저녁 식단	잡곡밥 닭곰탕 비엔나채소볶음 맛살오이무침 시금치나물 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 콩가루아욱국 훈제오리찜 매콤콩나물무침 부추무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 육개장 마파두부 잔멸치조림 가지나물 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 황태뭇국 돈목살양파볶음 고사리나물 맛살채소무침 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 미트볼피망볶음 땅콩조림 열무된장무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골우거지국 순살가자미찜 느타리버섯볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 우렁이청국장 두부양념조림 맛살파프리카볶음 참나물무침 배추김치 (607kcal)
오전 간식	검은콩두유	토마토	고로케 채소주스	찐감자 매실차	바람떡 보리차	시리얼 우유	찐고구마 우유
오후 간식	배	단호박찜	삶은달걀 동글레차	카스타드	떠먹는요구르트	참쌀유과 식혜	카스테라 보리차
구분	일(09.29)	월(09.30)					
아침 식단	백미밥 감자맑은국 계란장조림 얼갈이나물 깍두기 (446kcal)	백미밥 두부장국 닭고기간장조림 우엉채조림 배추김치 (470kcal)					
점심 식단	잡곡밥 육개장 임연수무조림 무른병아리콩자 반 미역초무침 배추김치 (691kcal)	잡곡밥 동태찌개 동그랑땡전 돌자반볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (604kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 사골만둣국 미트볼피망조림 건취나물무침 청경채나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 썩갓어묵탕 돈육채피망볶음 고사리나물 오이무침 배추김치 (574kcal)					
오전 간식	치즈케이크	단감					
오후 간식	크래커 동글레차	모닝빵 딸기잼					

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

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표