

식단표

2024년 11월

만안달빛요양원

구분						금(11.01)	토(11.02)
아침 식단						백미밥 북어미역국 어묵볶음 고사리나물 배추김치 (487kcal)	백미밥 근대된장국 두부조림 돌자반볶음 배추김치 (453kcal)
점심 식단						잡곡밥 울갱이된장국 소고기단호박조 림 탕평채 무청된장지짐 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 사골우거지국 콩치김치찜 오이볶음 가지나물 백김치 (505kcal)
저녁 식단						잡곡밥 호박새우젓국 고등어카레구이 맛살숙주볶음 양파지 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 대구살맑은국 돈육부추볶음 우엉조림 고춧잎무침 백김치 (544kcal)
오전 간식						시리얼 우유	찐고구마 보리차
오후 간식						카스타드	카스테라 녹차
구분	일(11.03)	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
아침 식단	백미밥 버섯들깨국 새우굴소스볶음 취나물무침 배추김치 (499kcal)	백미밥 콩가루배춧국 모듬장조림 미역줄기볶음 배추김치 (508kcal)	백미밥 누룽지탕 닭살구이 잔멸치조림 미역초무침 배추김치 (584kcal)	백미밥 감자양파국 돈육채피망볶음 얼갈이나물 깍두기 (463kcal)	백미밥 얼무맑은국 명란달걀찜 건곤드레나물 배추김치 (471kcal)	백미밥 배추당면맑은국 닭가슴살채소볶 음 가지나물 배추김치 (470kcal)	백미밥 두부감자국 참치야채볶음 치커리무침 배추김치 (536kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 다진고기달걀말 이 썩갓두부무침 도라지나물 깍두기 (539kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 삼치무조림 고구마순볶음 치커리사과무침 배추김치 (485kcal)	돈육하이라이스 달걀국 오징어김치전 세발나물무침 배추김치 (787kcal)	잡곡밥 동태국 두부조림 도토리묵 양념장 근대나물 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 아욱국 영양찜닭 오이볶음 양념깻잎지 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 감자수제비국 함박스테이크 소스 우엉채볶음 배추된장무침 깍두기 (685kcal)	잡곡밥 설렁탕 동그랑땡전 감자조림 숙주나물 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태해장국 닭간장조림 오이볶음 양배추된장무침 배추김치 (469kcal)	잡곡밥 맑은두부김치국 스모크햄양파볶 음 청포묵김무침 미나리나물 백김치 (551kcal)	잡곡밥 어묵국 쇠고기볶음 북어채무침 무생채 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 부대찌개 새우살브로콜리 볶음 순대야채볶음 시금치나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 들깨무침국 순살가자미찜 감자채피망볶음 고사리나물 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 근대된장국 돼지불고기 양배추쌈 쌈장 마늘쫄무침 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 맑은김치국 김계란말이 미역초무침 근대나물 백김치 (468kcal)
오전 간식	찐감자	비피더스	과채주스	무가당두유	배	떠먹는요구르트	과채주스
오후 간식	크래커 통글레차	찐빵	달걀찜 통글레차	크림스프	식빵 딸기잼	양갱 통글레차	물만두

구분	일(11.10)	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
아침 식단	백미밥 버섯맑은국 마파두부 도라지무침 배추김치 (494kcal)	백미밥 호박된장국 훈제오리야채볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (571kcal)	백미밥 누룽지탕 햄감자채볶음 연두부 양념장 미역초무침 배추김치 (635kcal)	백미밥 닭가슴살미역국 미트볼피망조림 깻잎볶음 배추김치 (591kcal)	백미밥 무청된장국 순살가자미찜 도라지무침 배추김치 (493kcal)	백미밥 두부탕국 참치야채볶음 치커리유자청무침 배추김치 (510kcal)	백미밥 들깨감자국 두부조림 참나물무침 배추김치 (458kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 순살닭강정 연근조림 참나물무침 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 청국장 우물고기 양배추찜 쌈장 부추양파무침 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 북어묵국 닭살데리야끼볶음 알감자조림 참나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 근대국 돈육김치볶음 브로콜리조림 건곤드레나물 물김치 (509kcal)	잡곡밥 부대찌개 명란계란말이 새우살조림 얼갈이나물무침 깍두기 (589kcal)	잡곡밥 닭개장 동그랑땡 숙주맛살냉채 시금치무침 배추김치 (686kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 너비아니구이 고구마순볶음 취나물무침 배추김치 (553kcal)
저녁 식단	잡곡밥 완자탕 콩치캔조림 들깨무나물 열무무침 배추김치 (519kcal)	잡곡밥 황태해장국 메추리알장조림 사각어묵볶음 부추무생채 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 양배추된장국 두부조림 북어채무침 미나리나물 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기숙주볶음 가지나물 열무나물 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 메밀전병 파프리카추겉절이 오이무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돼지갈비찜 파프리카볶음 가지나물 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 콩나물된장국 닭다리살구이 마카로니콘샬레드 무생채 배추김치 (648kcal)
오전 간식	카스타드	물만두	검은콩두유	쌀과자	호상요구르트	사과	비피더스
오후 간식	사과	롤케익 우유	감자샐러드	사과	무지개떡	크림빵	소보로빵 등글레차
구분	일(11.17)	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
아침 식단	백미밥 소고기미역국 오징어젓갈 느타리버섯볶음 배추김치 (480kcal)	백미밥 순두부백탕 돈육피망볶음 들깨무나물 배추김치 (598kcal)	백미밥 누룽지탕 모듬장조림 양배추볶음 참나물무침 배추김치 (594kcal)	백미밥 돌기름미역국 치킨너겟 머스타드 열무나물 배추김치 (596kcal)	백미밥 아욱국 돈육숙주볶음 깻잎볶음 배추김치 (597kcal)	백미밥 황태해장국 닭살채소볶음 건취나물 배추김치 (507kcal)	백미밥 시래기된장국 동그랑땡 가지나물 배추김치 (567kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물무청국 삼치구이 무청된장찌개 마늘쫄무침 백김치 (599kcal)	잔치국수 추가밥 대구살전 콩나물볶음 숙갓무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 바지락맑은국 훈제오리 머스타드 연근조림 양상추샐러드 배추김치 (538kcal)	잡곡밥 사골만둣국 두부구이 양념장 마늘쫄볶음 숙갓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 시금치된장국 간장파채불고기 새송이볶음 도라지무침 배추김치 (525kcal)	잡곡밥 소고기미역국 너비아니구이 열무된장찜 오이무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 참치김치국 소고기채소볶음 양배추찜 쌈장 콩나물무침 배추김치 (609kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부추계란국 다진고기계란말이 잔멸치아몬드볶음 고춧잎나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 북어김치국 닭갈비 배추된장무침 과일샐러드 백김치 (603kcal)	잡곡밥 근대된장국 쇠고기폭찜 감자조림 부추양파무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥 다시마무국 김계란말이 브로콜리볶음 호박나물 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 쇠고기탕국 마파두부 볼어묵조림 고춧잎나물 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 버섯맑은탕 캔콩치조림 순대야채볶음 근대나물 배추김치 (536kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 코다리찜 연근조림 시금치무침 배추김치 (519kcal)
오전 간식	검은콩두유	굴	올무차	두유	비피더스	과채주스	바나나
오후 간식	양갱 보리차	삶은달걀 보리차	증편	단호박범벅	단팥빵	두유미숫가루	단호박꿀찜 보리차

구분	일(11.24)	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
아침 식단	백미밥 썩갠어묵국 두부조림 건곤드레나물 배추김치 (489kcal)	백미밥 아욱국 달걀말이 맛살채소무침 배추김치 (515kcal)	백미밥 누룽지탕 쇠고기장조림 우엉채볶음 세발나물 배추김치 (628kcal)	백미밥 순두부백탕 순살가자미찜 고구마순나물 배추김치 (528kcal)	백미밥 대구살맑은국 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 배추김치 (448kcal)	백미밥 황태해장국 두부양념조림 애호박볶음 배추김치 (461kcal)	백미밥 시래기된장국 동그랑땡 가지나물 배추김치 (550kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 순살찜닭 알감자버터구이 열무나물 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리찜 두부양배추볶음 건취나물무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 아욱된장국 미트볼피망조림 참치채소볶음 숙주겨자냉채 배추김치 (626kcal)	쇠고기무밥 양념장 호박된장국 토마토달걀볶음 고사리나물 과일샐러드 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육채피망볶음 김가루부추무침 호박나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 어묵국 닭살버섯볶음 콩나물무침 상추부추무침 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 참치김치국 간장파채불고기 양배추찜 쌈장 얼갈이된장무침 깍두기 (551kcal)
저녁 식단	잡곡밥 설렁탕 소면 찜만두 양념장 해물파전 오이무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 청국장 훈제오리채소볶음 시금치나물 무생채 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 닭곰탕 어묵잡채 느타리볶음 오이무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 황태뚝국 고등어무조림 도라지볶음 맛살채소무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 순살닭볶음탕 무른병아리콩자반 열무된장무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 김치수제비국 명란달걀찜 들깨무나물 근대나물 백김치 (535kcal)	잡곡밥 배춧국 순살갈치구이 연근조림 고춧잎나물 배추김치 (531kcal)
오전 간식	두유	꿀호떡	배	호상요구르트	카스타드	사과	바나나
오후 간식	옥수수스프 식빵	검은콩두유	미니약과	소보루빵	유과 보리차	고로케	단호박꿀찜 보리차

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

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