

식단표

2024년 07월

보은요양원

구분	월(07.01)	화(07.02)	수(07.03)	목(07.04)	금(07.05)	토(07.06)	일(07.07)
아침식단	백미밥 소고기미역국 채소계란찜 오이지무침 배추김치 (498kcal)	백미밥 누룽지 어묵볶음 브로콜리맛살볶음 숙갓나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 아욱된장국 참치두부조림 콩나물무침 배추김치 (547kcal)	백미밥 무채국 떡갈비구이 오이지무침 배추김치 (526kcal)	백미밥 안매운순두부찌개 계란장조림 아삭이고추된장무침 배추김치 (547kcal)	백미밥 어묵국 돈육채피망볶음 미역줄기무침 배추김치 (562kcal)	백미밥 호박된장국 두부조림 양배추볶음 배추김치 (478kcal)
점심식단	잡곡밥 감자양파국 등갈비김치찜 표고버섯볶음 노각무침 물김치 (625kcal)	추가밥 들깨수제비 고등어엿장구이 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 달걀파국 소고기잡채 두부양념조림 도라지오이무침 배추김치 (850kcal)	잡곡밥 설렁탕 닭다리살간장조림 마늘쫘볶음 부추양파무침 깍두기 (681kcal)	잡곡밥 짜장소스 유부팽이장국 탕수육/소스 시금치나물 열무김치 (801kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎육전 단호박조림 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 돈육우거지국 오리불고기 들깨무나물 치커리무침 배추김치 (701kcal)
저녁식단	잡곡밥 호박된장찌개 훈제오리야채볶음 참나물무침 깻잎지 배추김치 (664kcal)	잡곡밥 감자두부고추장찌개 동그랑땡 가지찜 양념장 얼갈이된장무침 물김치 (756kcal)	잡곡밥 맑은완자탕 감자햄볶음 애호박나물 시금치무침 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 황태국 온두부/김치볶음 건새우무조림 열무나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 쇠고기우거지국 오징어김치전 건파래자반 청경채무침 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치구이 청포묵무침 참나물무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 부대찌개 채소계란말이 불어묵조림 고사리나물 배추김치 (740kcal)
오전간식	복숭아	참외	사과주스	사과	수박	과채주스	미숫가루
오후간식	카스테라 우유	삶은달걀 둥글레차	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차	크래커 둥글레차	단호박찜

구분	월(07.08)	화(07.09)	수(07.10)	목(07.11)	금(07.12)	토(07.13)	일(07.14)
아침식단	백미밥 감자맑은국 돈갈비찜 도라지오이무침 배추김치 (508kcal)	백미밥 누룽지 날치알달걀찜 콩나물무침 양배추볶음 배추김치 (564kcal)	백미밥 복엇국 닭살채소볶음 무나물 배추김치 (502kcal)	백미밥 콩나물국 함박스테이크 소스 노각무침 배추김치 (552kcal)	백미밥 들깨무국 참치야채볶음 숙주나물 배추김치 (438kcal)	백미밥 황태국 너비아니구이 고사리나물 배추김치 (632kcal)	백미밥 아욱국 소불고기 부추양파무침 배추김치 (527kcal)
점심식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이 양념장 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 물만두국 하이라이스 옛날소시지전 참나물무침 배추김치 (840kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈 쌈장 머위나물무침 배추김치 (713kcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리찜 김가루쪽파무침 근대나물무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 배추된장국 오리주물럭 우엉조림 열무나물 배추김치 (642kcal)	추가밥 잔치국수 메밀전병 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 브로콜리해물볶음 치커리사과무침 배추김치 (679kcal)
저녁식단	잡곡밥 사골파국 고등어시래기조림 한식잡채 간장깻잎지 배추김치 (766kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소고기채소볶음 시래기지짐 호박나물 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 호박된장찌개 동태전 마늘쫄볶음 동부묵무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡조림 브로콜리맛살볶음 과일화채 배추김치 (771kcal)	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 볼어묵볶음 오이미역무침 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 우거지국 닭살데리야끼볶음 두부숙갓무침 청경채무침 깍두기 (666kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 상추겉절이 가지볶음 배추김치 (654kcal)
오전간식	과일화채	비피더스	참외	수박	과채주스	검은콩두유	떠먹는요구르트
오후간식	블루베리쉐이크	카스테라 둥글레차	소보로빵 녹차	물만두	단팥빵 보리차	삶은달걀 보리차	찜감자 매실차

구분	월(07.15)	화(07.16)	수(07.17)	목(07.18)	금(07.19)	토(07.20)	일(07.21)
아침식단	백미밥 근대된장국 캔콩치김치조림 참나물무침 물김치 (532kcal)	백미밥 누룽지 돈채피망볶음 취나물무침 맛살냉채 배추김치 (622kcal)	백미밥 부추맑은국 채소계란찜 청경채굴소스볶음 배추김치 (425kcal)	백미밥 계란파국 떡갈비조림 깻순나물 배추김치 (624kcal)	백미밥 아욱국 두부조림 시래기된장지짐 배추김치 (474kcal)	백미밥 호박새우젓국 너비아니구이 브로콜리숙회 초장 배추김치 (544kcal)	백미밥 콩나물국 계란장조림 들깨무나물 배추김치 (466kcal)
점심식단	추가밥 삼계탕 메밀전병 도토리묵무침 부추콩가루무침 깍두기 (703kcal)	잡곡밥 김치찌개 삼치구이 가지볶음 고춧잎나물 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 버섯불고기 참치옥수수전 도라지무침 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 콩나물된장국 새우까스 타르타르 애호박볶음 비름나물무침 배추김치 (709kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조림 미나리무침 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이고추무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 다시마무국 코다리조림 햄채소볶음 가지나물 배추김치 (615kcal)
저녁식단	잡곡밥 안매운육개장 옥수수콘스크램블에그 무나물 근대나물무침 배추김치 (750kcal)	잡곡밥 배추된장국 두부구이 양념장 햄채소볶음 시금치나물 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 사골파국 훈제오리채소볶음 가지나물 아삭이고추무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 부추맑은국 닭살채소볶음 치커리사과무침 청경채나물 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 황태해장국 돈육버섯볶음 숙주나물 열무나물 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 물만두국 어묵볶음 연두부 양념장 얼갈이나물무침 깍두기 (693kcal)	잡곡밥 호박된장국 소고기채소볶음 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치 (632kcal)
오전간식		오렌지	과채주스	무가당두유	키위	참외	검은콩두유
오후간식	무지개떡 둥글레차	증편 식혜	롤빵 보리차	카스타드	슈크림빵 둥글레차	과일화채	물만두

구분	월(07.22)	화(07.23)	수(07.24)	목(07.25)	금(07.26)	토(07.27)	일(07.28)
아침식단	백미밥 감자양파국 순살가자미찜 숙주나물 배추김치 (469kcal)	백미밥 누룽지 채소계란찜 청경채굴소스볶음 쫄갓무침 배추김치 (551kcal)	백미밥 소고기미역국 온두부 양념장 무나물 배추김치 (556kcal)	백미밥 시래기된장국 새우살애호박볶음 맛살냉채 배추김치 (467kcal)	백미밥 모듬버섯국 소고기곤약조림 깻순나물 배추김치 (529kcal)	백미밥 북엇국 닭가슴살마늘볶음 콩나물무침 배추김치 (536kcal)	백미밥 우거지국 두부조림 도라지볶음 배추김치 (522kcal)
점심식단	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리 머스터드 미역초무침 청포묵미나리무침 배추김치 (670kcal)	보리밥 김치찌개 닭볶음탕 고사리나물볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 소스 쫄갓된장무침 과일샐러드 배추김치 (755kcal)	추가밥 고추장비빔국수 유부장국 돈육수육 새우젓 상추쌈 쌈장 배추김치 (798kcal)	잡곡밥 순두부찌개 가자미양념찜 고구마순나물 치커리무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 팽이버섯국 고등어구이 햄채소볶음 부추무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 떡갈비채소볶음 건파래볶음 브로콜리참깨무침 배추김치 (764kcal)
저녁식단	보리밥 아욱국 돈육채소볶음 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치 (592kcal)	보리밥 북엇국 고등어시래기조림 버섯파프리카볶음 가지나물 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 안매운육개장 토마토스크램블에그 새송이버섯볶음 근대나물무침 배추김치 (792kcal)	잡곡밥 들깨우거지국 삼치구이 오이양파무침 청포묵무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 모듬장조림 도토리묵 양념장 열무볶음 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육카레소스 오이지무침 고구마고로케 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 들기름미역국 동태무조림 감자조림 아삭이고추된장무침 배추김치 (599kcal)
오전간식	두유미숫가루	떠먹는요구르트	검은콩두유	양송이스프	사과	수박	과채주스
오후간식	단호박찜	삶은달걀 통글레차	김치전	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차	크래커 통글레차

구분	월(07.29)	화(07.30)	수(07.31)				
아침식단	백미밥 오징어맑은국 두부조림 가지무침 배추김치 (470kcal)	백미밥 누룽지 너비아니구이 느라티버섯볶음 고사리나물 배추김치 (674kcal)	백미밥 두부미역국 채소계란찜 들깨시래기나물 배추김치 (499kcal)				
점심식단	잡곡밥 감자된장국 임연수무조림 표고버섯볶음 청경채나물 배추김치 (566kcal)	잡곡밥 소고기배춧국 비엔나채소볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치 (735kcal)	추가밥 칼국수 오징어파전 감자조림 오이무침 배추김치 (604kcal)				
저녁식단	잡곡밥 콩나물국 돈육굴소스볶음 호박볶음 노각무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 아욱국 닭살갓잎볶음 동부묵무침 참나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 김치찌개 소고기참쌀구이 양배추채초절임 부추나물 배추김치 (621kcal)				
오전간식	키위	검은콩두유	떠먹는요구르트				
오후간식	모닝빵 딸기잼	카스타드	삶은달걀 매실차				

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

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