

식단표

2022.02.01 ~ 2022.02.28 / 월간

장수효실버타운

구분			2022.02.01 (화요일)	2022.02.02 (수요일)	2022.02.03 (목요일)	2022.02.04 (금요일)	2022.02.05 (토요일)
아침 식단			잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 돌자반볶음 시금치고추장무 침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 오징어민찌장조 림 베이컨브로콜리 볶음 구이김 볶음김치	잡곡밥 계란탕 소고기배추볶음 가쓰오무조림 물파래무침 배추김치	잡곡밥 바지락무채국 마파두부덮밥소 스 느타리버섯나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 안심장조림 고사리들깨볶음 다진오징어젓 배추김치
점심 식단			잡곡밥 떡국 소불고기당면볶 음 동그랑땡전 도라지오징어초 무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 닭볶음탕 알감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 양배추쌈*쌈장 어묵채볶음 배추김치	잡곡밥 시락국 코다리조림 단호박샐러드 미역줄거리 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 묵은지닭조림 연두부*맛간장 콩나물무침 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 홍합살미역국 묵은지깻잎조 림 도토리묵*양념장 호박나물 배추김치	잡곡밥 비지찌개 무우고등어찜 건가지나물 얼갈이된장무침 포기김치	잡곡밥 열무된장국 부들어묵파리볶 음 흑임자두부버무 리 고들빼기무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 분홍소세지전 지리멸치볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 가자미구이 메밀면야채무침 고춧잎무침 포기김치
오전 간식			요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식			땅콩크림빵	카스테라샌드	찐계란	쁘띠샌드	마들렌

구분	2022.02.06 (일요일)	2022.02.07 (월요일)	2022.02.08 (화요일)	2022.02.09 (수요일)	2022.02.10 (목요일)	2022.02.11 (금요일)	2022.02.12 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 물만둣국 야채참치덮밥소 스 그린빈스맛살볶 음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 소고기배추볶음 볼어묵조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 맑은새우젓국 강된장두부소스 황태마늘쫄무침 갯절임 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 닭살장조림 잔멸치견과볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 게살연두부찜 우영조림 구이김 배추김치	잡곡밥 물만둣국 우렁살곤약장조 림 브로콜리베이컨 볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 연두부*갯간장 된장멸치무조림 봄동나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 한식탕평채 오복지무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 김말이튀김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란떡국 제육두루치기 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 민대구조림 볶음우동 돈나물*초장 배추김치	잡곡밥 바지락무국 간장찜닭 청포묵후리가게 무침 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 부들어묵볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 아채계란탕 짜장소스 버섯탕수 단무지채무침/요 구르트 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 후랑크양송이볶 음 김무침 무나물 포기김치	잡곡밥 미역국 생선가스*타르소 스 새송이곤약장조 림 오이깍두기 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 호박야채전 도토리묵김치무 침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 야채들깨국 돈채야채볶음 쥐어채조림 토란대나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 계란찜 느타리버섯나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 한식잡채 새송이깻잎볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 스크램블에그 맛살계찜조림 궁채나물 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	바나나	초코카스테라	찐고구마	시몬케익	머핀	딸기잼썩빵	머핀
구분	2022.02.13 (일요일)	2022.02.14 (월요일)	2022.02.15 (화요일)	2022.02.16 (수요일)	2022.02.17 (목요일)	2022.02.18 (금요일)	2022.02.19 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 얼무된장국 야채참치덮밥소 스 돌자반볶음 건취나물 배추김치	잡곡밥 썩갓유부국 닭살매란장조림 명엽채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기표고조림 브로콜리알새우 볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박된장국 안심장조림 연두부*양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 표고두부조림 우영조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 사골만둣국 오징어민짜장조 림 애느타리버섯볶 음 구이김 배추김치	잡곡밥 황태국 닭가슴살장조림 돌자반볶음 궁채나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 미역국 소불고기당면볶 음 새송이버섯무침 물파래무침 배추김치	잡곡밥 아채샤브국 콩나물불고기 고로케튀김 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 시락국 고등어조림 동부묵오색무침 묵나물볶음 배추김치	잡곡밥 홍합뭇국 닭볶음탕 양장피무침 물파래무침 배추김치	잡곡밥 미역국 간장불고기 감자채볶음 열무나물된장무 침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 카레 두부부침 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 묵은지제육볶음 사각어묵조림 양배추쌈*쌈장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 완자조림 오징어실채 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 미역국 꼬마돈가스조림 두부버무리 호박나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 분홍소세지전 멸치볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 스크램블에그 마늘쫄황태무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 동그랑땡 도토리묵무침 미역줄거리 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈채피망볶음 고구마순들깨무 침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 유채된장국 동태조림 맛살볶음 무나물 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스타드	찐감자	감귤	카스텔라	쁘띠샌드	롤케익	단팥빵

구분	2022.02.20 (일요일)	2022.02.21 (월요일)	2022.02.22 (화요일)	2022.02.23 (수요일)	2022.02.24 (목요일)	2022.02.25 (금요일)	2022.02.26 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 바지락뚝국 게살연두부찜 실치파리볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 김치참치덮밥소 스 크랜베리실치볶 음 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 계란파국 돈안심묵곤약장 조림 표고배추볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 오징어간장무조 림 맛살케첩볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 메추리알장조림 새송이버섯무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 소고기배추볶음 된장무조림 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 강된장두부조림 유부맛살볶음 구이김 배추김치
점심 식단	잡곡밥 썩갯어묵탕 고등어구이 한식잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭볶음탕 타코야끼튀김 봄동나물 배추김치	잡곡밥 멸치떡국 고등어구이 스모코햄야채볶 음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 제육두루치기 고구마꿀조림 물파래무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오리훈제 사각어묵볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 콩치김치찜 청포묵김가루무 침 섬초나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 간장불고기 감자채볶음 미나리숙주무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 미역국 해물완자전 감자조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 야채들깨국 돈육짜장볶음 호박나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡전 골뱅이초무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 콩치통조림 감자조림 양배추된장나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈채피망볶음 돌자반무침 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵탕 스크램블에그 한식잡채 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 부대향볶음 고구마건포도범 벅 미역줄기볶음 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	바나나	초코카스테라	버터크림빵	찐감자	시몬케익	땅콩크림빵	초코마들렌
구분	2022.02.27 (일요일)	2022.02.28 (월요일)					
아침 식단	잡곡밥 들기름미역국 닭살장조림 취어채볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 양배추들깨국 돈안심메란장조 림 실멸치크랜베리 볶음 갯절임 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 무채들깨국 코다리조림 표고묵곤약볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 콩나물불고기 부들어묵조림 양배추쌈*쌈장 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 시래기국 돈육피망볶음 도토리묵*양념장 무나물 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 두부조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치					
오전 간식	음료	음료					
오후 간식	크림샌드	크림치즈번					

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

※ 원산지 표시 :

※