

식단표

2025년 01월

하늘지기

구분				수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
아침 식단				백미밥 근대된장국 참치김치볶음 온두부&양념장 백김치 (619kcal)	백미밥 버섯들깨국 너비아니구이 참나물무침 배추김치 (526kcal)	백미밥 북엇국 닭살채소무침 가지볶음 배추김치 (586kcal)	백미밥 홍합살미역국 돈채양파볶음 청경채무침 배추김치 (569kcal)
점심 식단				잡곡밥 사골떡국 동태전 도라지양념조림 시금치나물 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 소고기배춧국 두부조림 들깨무나물 유채나물무침 배추김치 (510kcal)	잡곡밥 시래기국 돈육불고기 양배추찜&쌈장 고사리나물 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 순살양념치킨 구이김 무초절임 배추김치 (533kcal)
저녁 식단				잡곡밥 쇠고기미역국 순살가자미찜 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 비지찌개 미트볼피망볶음 표고버섯조림 열무무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 건새우숙주볶음 치커리양파무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리구이 머스타드 연근흑임자샐러드 건곤드레나물 배추김치 (645kcal)
오전 간식				감귤	바나나	크림스프	감귤
오후 간식				비피더스	두유	증편 주스	과배기

구분	일(01.05)	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
아침 식단	백미밥 아욱된장국 소고기장조림 열무된장나물 배추김치 (524kcal)	백미밥 근대된장국 떡갈비조림 호박새우젓볶음 배추김치 (560kcal)	백미밥 누룽지탕 토마토스크램블 에그 연두부&양념장 봄동무침 깍두기 (652kcal)	백미밥 달걀파국 햄채소볶음 오복지들기름무 침 배추김치 (552kcal)	백미밥 토란들깨국 동그랑땡전 숙주나물 배추김치 (543kcal)	백미밥 소고기묵국 삼치양념찜 도라지무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 근대된장국 두부양념조림 잔멸치볶음 배추김치 (521kcal)
점심 식단	잡곡밥 다시마감자국 맛살팽이버섯전 채소달걀찜 오이고추쌈장무 침 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 당면닭곰탕 동그랑땡전 콩나물볶음 두부숙갓무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 김치수제비국 소고기폭찜 병아리콩조림 시금치무침 배추김치 (666kcal)	콩나물무밥&양념 장 두부호박된장국 돈육채피망볶음 미역줄기볶음 건취나물 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 육개장 다진고기달걀말 이 맛살브로콜리볶 음 느타리버섯무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 순두부백탕 오리주물럭 간장깻잎 봄동나물 깍두기 (548kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 브로콜리맛살볶 음 무생채 배추김치 (584kcal)
저녁 식단	잡곡밥 알탕 부추두부전 어묵조림 양배추된장무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 사골우거지국 돈육채소볶음 새송이버섯 얼갈이무침 깍두기 (573kcal)	잡곡밥 들기름미역국 순살닭찜 가지볶음 취나물무침 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 쇠고기탕국 코다리엿장조림 단호박범벅 오이나물 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비구이 무나물볶음 고춧잎나물 배추김치 (525kcal)	잡곡밥 들깨감자국 임연수구이 부추양파무침 과일샐러드 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 새우까스&타르소 스 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기 (585kcal)
오전 간식	검은콩두유	사과	요플레	미숫가루	감귤	비피더스	두유
오후 간식	증편	찐고구마 우유	물만두	바나나	단호박찜 요구르트	꿀호떡	롤케익 보리차
구분	일(01.12)	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
아침 식단	백미밥 청국장 닭살굴소스볶음 무나물 배추김치 (530kcal)	백미밥 다시마두부국 쇠고기당면볶음 오이무침 배추김치 (496kcal)	백미밥 누룽지탕 채소달걀말이 연근조림 미나리나물 배추김치 (666kcal)	백미밥 물만둣국 돈육장조림 마늘쫄무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 북어미역국 닭살채소무침 느타리버섯볶음 배추김치 (538kcal)	백미밥 청국장 미트볼조림 호박나물 배추김치 (511kcal)	백미밥 달걀실파국 비엔나케찹조림 미니새송이버섯 볶음 배추김치 (540kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 코다리무조림 궁중떡볶이 숙갓나물 배추김치 (692kcal)	해물칼국수 추가밥 너비아니구이 배추겉절이 깍두기 (680kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 순살닭볶음탕 불어묵조림 양배추된장무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 소고기갈비찜 도토리묵&양념장 치커리사과무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 비지찌개 코다리무조림 감자채피망볶음 건곤드레나물 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 돈육묵은지찌짐 온두부&양념장 열무무침 백김치 (563kcal)	잡곡밥 청국장 순살닭갈비 도토리묵무침 근대된장나물 깍두기 (580kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북엇국 돈육폭찜 느타리버섯조림 시금치나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치무조림 돌자반 양념깻잎지 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비조림 미역줄기볶음 열무무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 고등어구이 땅콩조림 봄동나물 깍두기 (557kcal)	잡곡밥 육개장 날치알달걀찜 마카로니콘샐러 드 시금치나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 동그랑땡전 숙주맛살무침 깻잎순나물 깍두기 (527kcal)	잡곡밥 들깨무채국 동태콩나물찜 가지볶음 고사리나물 배추김치 (546kcal)
오전 간식	요플레	바나나	요플레	감귤	미숫가루	요플레	사과
오후 간식	카스테라 우유	삶은감자 요구르트	통밀쿠키	두유	카스테라	단호박범벅	호빵 우유

구분	일(01.19)	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
아침 식단	백미밥 모듬어묵탕 돈사태찜 우영조림 배추김치 (647kcal)	백미밥 두부맑은국 채소달걀찜 짜리고추멸치볶음 배추김치 (551kcal)	백미밥 누룽지탕 소고기숙주볶음 연두부 양념장 배추된장무침 깍두기 (717kcal)	백미밥 버섯들깨탕 새우살피망볶음 볼어묵조림 배추김치 (580kcal)	백미밥 아욱된장국 돈채피망볶음 알감자조림 배추김치 (564kcal)	백미밥 콩나물국 고등어무조림 도라지생채 배추김치 (500kcal)	백미밥 들깨묵국 닭간장조림 마늘쫄무침 배추김치 (532kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 소고기채소볶음 마늘쫄볶음 조미김 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 숙갓어묵국 생선까스&타르타르 부추김가루무침 양상추샐러드 흑임자 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 청국장 달걀장조림 새송이버섯볶음 미역초무침 배추김치 (493kcal)	돈육짜장밥 유부장국 물만두&초간장 단무지무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 마파두부 우영볶음 취나물무침 백김치 (604kcal)	잡곡밥 아욱국 고구마닭조림 탕평채 미나리나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 단호박해물찜 녹두전 근대된장나물 깍두기 (579kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 가지미카레구이 늪은호박조림 다시마초무침 배추김치 (740kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈갈비찜 다시마튀각 열무무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 탕평채 고사리나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭살데리야끼볶음 병아리콩조림 가지나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 복엇국 쇠고기불고기 마카로니콘샐러드 건파래자반 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리구이 팽이버섯파프리카볶음 부추양파무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 사골곰탕 두부부침&양념장 아삭이고추무침 시금치나물 배추김치 (598kcal)
오전 간식	율무차	요플레	미숫가루	두유	사과	비피더스	바나나
오후 간식	백설기 보리차	바람떡 보리차	카스테라 우유	고구마맛탕	검은콩두유	약과 유자차	요플레
구분	일(01.26)	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
아침 식단	백미밥 근대된장국 임연수카레구이 세발나물무침 배추김치 (535kcal)	백미밥 두부김치국 돈사태찜 열무무침 배추김치 (518kcal)	백미밥 누룽지탕 미트볼조림 스크램블에그 오이나물 배추김치 (765kcal)	백미밥 복어묵국 두부양념조림 새우살브로콜리 볶음 배추김치 (611kcal)	백미밥 아욱된장국 순살가자미찜 참나물무침 배추김치 (468kcal)	백미밥 콩나물국 참치김치볶음 연두부 양념장 깍두기 (509kcal)	
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 사각어묵볶음 오이양파무침 깍두기 (662kcal)	잡곡밥 동태찌개 함박스테이크 알감자조림 브로콜리무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 감자미역국 닭살굴소스볶음 숙갓두부무침 고사리들깨볶음 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 사골떡만두국 소불고기 동태전 숙주나물 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 배춧국 너비아니구이 무나물볶음 건취나물무침 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 시래기국 고등어카레구이 우영채볶음 오이양파무침 배추김치 (558kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 달걀실파국 모듬장조림 옛날소시지전 감자채피망볶음 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 시금치된장국 소고기가지볶음 연근조림 시금치나물 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈육강정 콩나물볶음 깻잎순나물 배추김치 (732kcal)	잡곡밥 설렁탕 순대야채볶음 느타리버섯조림 청경채무침 깍두기 (546kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 김계란말이 땅콩조림 미나리나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 들깨묵국 돈채피망볶음 어묵조림 근대나물 배추김치 (601kcal)	
오전 간식	현미크래커	감귤	요플레	찐고구마&우유	사과	우유미숫가루	
오후 간식	소보로빵 우유	두유	카스테라	양갱	검은콩두유	단호박범벅	

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

※ 부평구 보건소(<https://www.icbp.go.kr>) 제공 식단표