

식단표

2024년 03월

힐스주야간보호센터

구분					금(03.01)	토(03.02)
점심 식단					잡곡밥 반마리삼계탕 김치전 오이고추 쌈장 참나물두부무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 치즈돈가스 연두부 양념장 쌈바귀나물무침 배추김치 (647kcal)
저녁 식단					잡곡밥 배추된장국 해물달걀비 느타리버섯볶음 과일샐러드 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 들기름막국수 도미찜 무나물볶음 양상추샐러드 배추김치 (644kcal)
구분	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단	잡곡밥 순두부찌개 삼겹구이 쌈채소/쌈장 명이나물 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 쫄국 소불고기 꼬막찜 세발나물무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 뼈해장국 소고기메추리알장조 림 고구마샐러드 도토리묵무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 알탕 삼치구이 표고버섯무조림 시금치나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 애호박찌개 콩나물불고기 감자조림 참나물무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 차돌찜국 탕수육 땅콩볶음 양배추샐러드 배추김치 (649kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부김치찌개 코다리조림 파프리카볶음 오이스틱 쌈장 배추김치 (630kcal)	냉이밥 팽이버섯된장국 해물찜 백김치볶음 돌나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 브로콜리크림스프 버섯잡채 고구마맛탕 사과연근무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 완자탕 동태전 두부묵은지조림 쫄면야채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 굴 무국 고등어구이 감자채볶음 양배추쌈 쌈장 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 황태감자국 옥수수치즈달걀찜 김치참치볶음 애호박나물무침 배추김치 (632kcal)
구분	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단	잡곡밥 어묵꼬치탕 쭈꾸미볶음 꽃맛살겨자냉채 익힌콩나물 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 쌀국수 야채춘권 찜만두 참깨그린샐러드 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 누룽지닭죽 고구마튀김 호박새우살볶음 유채나물무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 달걀어묵국 닭볶음탕 떡볶이 참나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 우삼겹순두부찌개 생선가스 타르타르 김가루파무침 깻잎장아찌 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 굴튀김 맛살채소볶음 시금치된장무침 배추김치 (644kcal)
저녁 식단	잡곡밥 추어탕 부추전 김볶음 미나리초무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 감자채베이컨볶음 마늘장아찌 숙주나물무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 콩나물김치찌개 흰살생선찜 김자반 실곤약채소무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 달걀팽이국 아귀콩나물찜 마늘버터골뱅이볶음 부추무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 명란젓두부국 오징어미나리볶음 우영조림 참나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 오리탕 두부구이 양념장 시금치달걀볶음 사과샐러드 배추김치 (631kcal)

구분	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단	잡곡밥 소고기배추된장국 치즈불닭 달걀말이 썩갠두부무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 백순대국 느타리잡채 오이고추된장무침 달래생채 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 표고무국 수육 쌈채소 쌈장 냉이들깨된장무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 김치어묵국 닭갈비 떡꼬치 쌈바귀콩가루장무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 소고기전골국 삼치찜 김치볶음 봄동된장무침 백김치 (640kcal)	잡곡밥 오징어무국 닭살고구마볶음 납작만두 우엉무침 배추김치 (642kcal)
저녁 식단	잡곡밥 팔죽 돼지고기야채볶음 맛살오이무침 콩나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 나가사키짬뽕국 돼지고기장조림 꼬막대파무침 오이나물볶음 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 더덕들깨탕 온두부 김치 애호박전 취나물호두소스무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 맑은연두부국 숙주부추고기찜 양배추쌈/쌈장 두릅된장무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 꼬막된장찌개 돼지고기김치찜 치즈달걀말이 과일샐러드 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 굴미역국 코다리무조림 야채전 무청시래기나물볶음 배추김치 (630kcal)
구분	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
점심 식단	취나물밥 미역된장국 돈육파채불고기 새우튀김 두릅장아찌 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 제육볶음 양배추쌈/쌈장 세발나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 들깨시래기국 마파두부 가지전 부추무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 돼지김치찌개 닭구이 땅콩볶음 사과연근무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 훈제오리/머스타드 고구마맛탕 단무지무침 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 갈비탕 돼지우엉조림 느타리버섯볶음 미나리초무침 배추김치 (648kcal)
저녁 식단	잡곡밥 참치찌개 잡채 꼬막비빔 참나물두부무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 짬뽕국 목살간장볶음 연두부/간장 콩나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 닭개장 등갈비김치찜 두부스테이크 참나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 달걀황태국 더덕회무침 참치깻잎전 그린샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 로제찜닭 부추양파무침 과일샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 취나물찌개 도미조림 파프리카볶음 참나물무침 배추김치 (629kcal)

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

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표