

식단표

2024년 02월

해피데이케어센터

구분				목(02.01)	금(02.02)	토(02.03)
점심 식단				잡곡밥/깨죽 콩나물국 오징어당면볶음 사각어묵볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 육개장 두부간장조림 탕수육/소스 열무나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합살미역국 하이라이스 수제야채튀김 유채나물 배추김치
저녁 식단				잡곡밥/야채죽 청국장 양념치킨강정 도토리묵야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대된장국 고등어무조림 김치부침개 과일샐러드 배추김치	
오후 간식				만두	더킹 크랩스	카스타드/두유
구분	월(02.05)	화(02.06)	수(02.07)	목(02.08)	금(02.09)	토(02.10)
점심 식단	잡곡밥/홍합살죽 콩가루배추국 코다리데리야끼 후랑크볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 아욱국 계란찜 순대야채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 계란무채국 짜장 동그랑땡조림 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 열무된장국 김치제육볶음 천사채샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩비지찌개 순살닭야채볶음 무청시래기지짐 꽃맛살콘샐러드 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 어묵국 뼈없는닭갈비 우엉채조림 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 수제비국 돈불고기 방풍나물전 참나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 가자미찜 탕평채 물파래무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 들깨미역국 두부양념굴소스조림 오징어해물까스 열무나물 배추김치		
오후 간식	떡편고구마케이크/ 피크닉	글레이즈도넛/피 크닉	굴	홍시	앙꼬절편	
구분	월(02.12)	화(02.13)	수(02.14)	목(02.15)	금(02.16)	토(02.17)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 알탕 돼지갈비찜 동그랑땡전 열무나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 계란파국 하이라이스 비빔만두 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 배추맑은국 조기구이 감자채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/계란죽 근대된장국 춘천닭갈비 콘샐러드 치커리새콤겉절이 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 미역국 양념두부조림 잡채 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/고구마죽 돈육김치찌개 계란말이 감자조림 미역줄기볶음 배추김치
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 어묵국 돈육김치볶음 온두부+양념장 건파래무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 계란찜 멸치알마늘볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 부대찌개 오징어볶음 분홍소세지전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돼지고기야채볶음 고구마맛탕 양배추쌈/쌈장 배추김치	
오후 간식	떡편	반숙란	밤만쥬/바이오플레	파인애플	도넛/두유	호떡/두유

구분	월(02.19)	화(02.20)	수(02.21)	목(02.22)	금(02.23)	토(02.24)
점심 식단	잡곡밥/깨죽 조갯살미역국 짜장 오징어까스 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 열무된장국 닭볶음탕 탕평채 무생채 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 콩나물김치국 돈육야채볶음 사각어묵볶음 수제피클 배추김치	잡곡밥/계란죽 유채된장국 계란찜 감자채볶음 미역무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 육개장 코다리강정 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥/홍합살죽 들깨미역국 옹리훈제볶음 유부맛살무침 얼갈이나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 제육볶음 견과류멸치볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 가자미찜 마카로니샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 수제비국 두부조림 순대볶음 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 콩나물해물찜 야채고로케/케찹 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 보쌈 양배추쌈/쌈장 짜사이무침 배추김치	
오후 간식	연두부	미니샌드/두유	바나나	케이크	녹차카스테라/두유	단팥팬케이크/두유
구분	월(02.26)	화(02.27)	수(02.28)	목(02.29)		
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 시금치된장국 오징어야채볶음 야채춘권/케찹 근대나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩나물국 조기양념구이 우렁강된장 열무나물 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 부대찌개 닭찜 콘샐러드 치커리새콤무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 연근흑임자무침 배추김치		
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 계란'찜 사각어묵볶음 다시마쌈/초장 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 돼지고기불고기 양배추샐러드 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 하이라이스 동그랑땡전 시금치나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 고등어엿장구이 도토리묵김치무침 새송이굴소스볶음 배추김치		
오후 간식	백설기떡	토마토	크리미치즈/피크닉	만두		

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