

식단표

2024년 03월

해피데이케어센터

구분					금(03.01)	토(03.02)
점심 식단					잡곡밥/홍합살죽 열무된장국 야채계란말이 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 나가사끼짬뽕국 춘천닭갈비 맥시칸샐러드 고구마순볶음 배추김치
오후 간식					요플레/후레쉬팍	소보로/두유
구분	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단	잡곡밥/계란죽 유채된장국 계란찜 감자채볶음 치커리무침 포기김치/백김치	잡곡밥/조갯살죽 어묵국 제육고차장볶음 양배추쌈/쌈장 근대나물 포기김치/백김치	잡곡밥/고구마죽 조갯살미역국 가자미카레구이 잡채 배추나물 포기김치/백김치	잡곡밥/홍합살죽 아욱된장국 두부양념조림 알마늘멸치볶음 과일샐러드 포기김치/백김치	잡곡밥/옥수수죽 청국장 닭고기굴소스볶음 어묵야채볶음 짜사이무침 포기김치/백김치	잡곡밥/깨죽 부대찌개 돈육버섯볶음 미역무침 콩나물무침 포기김치/백김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 수제비국 코다리강정 청포묵김가루무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 짜장 탕수육 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 닭볶음탕 명엽채볶음 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란파국 돈육볶음 건파래무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 수제비국 오징어야채볶음 순대볶음 얼갈이나물 배추김치	
오후 간식	백설기떡	도넛/두유	반숙란	홍시	크랩맛살	요플레/빵
구분	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단	잡곡밥/조갯살죽 뼈없는감자탕 조기구이 맥시칸샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 물만두국 하이라이스 돈까스 유채나물 배추김치	잡곡밥/홍합살죽 콩나물국 파채불고기 방풍나물전 수제피클 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 아욱국 콩나물해물찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/깨죽 조갯살미역국 닭고기야채볶음 천사채샐러드 치커리새콤무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 알탕 돈채표고볶음 비빔만두 무생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 새우살미역국 돈육고추장볶음 미니새송이볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 간장닭찜 마카로니마요무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 부대찌개 두부조림 부들어묵볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 육개장 계란말이 건새우무조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 고등어구이 도토리묵/양념장 무청시래기지짐 배추김치	
오후 간식	생크림 파운드/요플레	크림 단팥빵/두유	오렌지	고구마	녹차카스테라/두유	약과/식혜

구분	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단	잡곡밥/고구마죽 대파어묵탕 두부양념조림 순대양배추볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/홍합살죽 콩나물국 제육김치볶음 과일샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 돼지고기김치찌개 계란말이 감자채볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥/깨죽 열무된장국 닭야채조림 마늘쫄알마늘멸치볶음 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 콩비지찌개 가지미양념찜 분홍소세지전 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 조갯살미역국 돈채새송이볶음 연근흑임자무침 유채나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 배추맑은국 쌈장닭갈비 수제야채튀김/소스 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 수제비국 고등어무조림 도토리가루부침개 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 닭곰탕 오징어야채볶음 야채춘권/케찹 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 생선까스/소스 한식잡채 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란파국 돈육두반장불고기 다시마쌈/초장 시금치나무물 배추김치	
오후 간식	구운도넛/바이오플레	연두부	바나나	감자	유자만주/두유	비요뜨
구분	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
점심 식단	잡곡밥/홍합살죽 북어콩나물파국 돼지고기불고기 온두부/볶은김치 비타민무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 시금치된장국 고구마닭볶음탕 새우브로콜리볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/깨죽 새우살미역국 조기양념구이 잡채 근대나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 파육개장 계란찜 감자조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 어묵국 짜장소스 떡갈비채소조림 콩나물당근무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유채된장국 돈육양념볶음 양배추쌈/쌈장 미역무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 임연수카레구이 건새우무조림 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 부대찌개 해물콩나물찜 감자채전 부추적채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 알탕 돈민찌두부조림 불어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 돈육폭찜 미역줄기볶음 배추나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 간장닭야채볶음 명엽채볶음 오복지무침 배추김치	
오후 간식	딸기	반숙란	케이크	고구마	글레이즈도넛/요구르트	소프트제리롤/요구르트

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