

# 식단표

2023년 11월

해피데이케어센터

| 구분       |                                                       |                                                           | 수(11.01)                                                | 목(11.02)                                                | 금(11.03)                                               | 토(11.04)                                           |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                       |                                                           | 잡곡밥/참치죽<br>부대찌개<br>코다리데리야끼<br>옥수수콘샐러드<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥/단호박죽<br>닭곰탕<br>두부양념조림<br>야채춘권/칠리소스<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 잡곡밥/계란죽<br>콩비지찌개<br>가자미카레구이<br>탕평채<br>유채나물<br>배추김치     | 잡곡밥/고구마죽<br>아욱국<br>제육볶음<br>고구마고로케<br>수제피클<br>배추김치  |
| 저녁<br>식단 |                                                       |                                                           | 잡곡밥/야채죽<br>어묵국<br>짜장<br>감자조림<br>청경채나물<br>배추김치           | 잡곡밥/야채죽<br>콩나물국<br>버섯불고기<br>천사채샐러드<br>양배추쌈/쌈장<br>배추김치   | 잡곡밥/야채죽<br>시금치된장국<br>닭고기 고구마볶음<br>순대볶음<br>무생채<br>배추김치  |                                                    |
| 오후<br>간식 |                                                       |                                                           | 감귤                                                      | 카스테라/바이오프<br>레인                                         | 콩시루 찰떡 /차                                              | 미니붕어빵/이오                                           |
| 구분       | 월(11.06)                                              | 화(11.07)                                                  | 수(11.08)                                                | 목(11.09)                                                | 금(11.10)                                               | 토(11.11)                                           |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/깨죽<br>얼갈이된장국<br>돼지고기김치볶음<br>잡채<br>부추겉절이<br>배추김치   | 잡곡밥/참치죽<br>육개장<br>계란야채찜<br>탕수육/소스<br>얼갈이나물<br>배추김치        | 잡곡밥/단호박죽<br>조갯살미역국<br>닭갈비<br>과일샐러드<br>콩나물무침<br>배추김치     | 잡곡밥/계란죽<br>유채된장국<br>조기구이<br>도토리묵/양념장<br>무생채<br>배추김치     | 잡곡밥/고구마죽<br>콩나물국<br>오징어야채볶음<br>지삼선<br>배추나물<br>배추김치     | 잡곡밥/소고기죽<br>알탕<br>돼지갈비찜<br>감자채볶음<br>비타민무침<br>배추김치  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>물만두두국<br>함박스테이크<br>부들어묵볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>배추맑은국<br>고등어데리야끼<br>감자조림<br>치커리새콤무침<br>배추김치    | 잡곡밥/야채죽<br>근대된장국<br>하이라이스<br>너비아니전<br>오복지무침<br>배추김치     | 잡곡밥/야채죽<br>어묵국<br>고추장불고기<br>미역무침<br>시금치나물<br>배추김치       | 잡곡밥/야채죽<br>부대찌개<br>간장닭찜<br>우영채조림<br>열무겉절이<br>배추김치      |                                                    |
| 오후<br>간식 | 치즈케이크/요구르<br>트                                        | 바나나                                                       | 호빵/요구르트                                                 | 구운란/사과주스                                                | 바나나빵/요구르트                                              | 도나스/요구르트                                           |
| 구분       | 월(11.13)                                              | 화(11.14)                                                  | 수(11.15)                                                | 목(11.16)                                                | 금(11.17)                                               | 토(11.18)                                           |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/참치죽<br>유부김치국<br>닭볶음탕<br>맥시칸샐러드<br>얼무나물<br>배추김치    | 잡곡밥/단호박죽<br>아욱된장국<br>코다리무조림<br>새송이굴소스볶음<br>다시마/초장<br>배추김치 | 잡곡밥/계란죽<br>어묵국<br>제육양파볶음<br>양배추쌈/쌈장<br>짜사이무침<br>배추김치    | 잡곡밥/고구마죽<br>유채된장국<br>두부조림<br>감자채볶음<br>청경채나물<br>배추김치     | 잡곡밥/소고기죽<br>순두부계란국<br>오징어콩나물찜<br>순대볶음<br>비타민무침<br>배추김치 | 잡곡밥/옥수수죽<br>부대찌개<br>생선까스/소스<br>감자조림<br>무생채<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>계란파국<br>짜장<br>분홍소세지전<br>호박나물<br>배추김치       | 잡곡밥/야채죽<br>뼈없는감자탕<br>참맛스테이크<br>청포묵김가루무침<br>단무지채무침<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>콩나물국<br>계란찜<br>연근조림<br>근대나물<br>배추김치          | 잡곡밥/야채죽<br>소고기미역국<br>가자미찜<br>야채전<br>오이무침<br>배추김치        | 잡곡밥/야채죽<br>버섯맑은국<br>닭강정<br>천사채샐러드<br>치커리새콤무침<br>배추김치   |                                                    |
| 오후<br>간식 | 맑은콩 연두부                                               | 와플/사과주스                                                   | 찰떡/요구르트                                                 | 멜론                                                      | 카스테라/요구르트                                              | 비요뜨                                                |

| 구분       | 월(11.20)                                              | 화(11.21)                                                | 수(11.22)                                                | 목(11.23)                                               | 금(11.24)                                             | 토(11.25)                                          |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/<br>계란무채국<br>조기구이<br>비엔나야채볶음<br>양배추샐러드<br>배추김치    | 잡곡밥/계란죽<br>어묵국<br>닭고기볶음<br>견과류멸치볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치    | 잡곡밥/고구마죽<br>유채된장국<br>돼지고기김치볶음<br>비빔야채만두<br>오이무침<br>배추김치 | 잡곡밥/소고기죽<br>김치콩나물국<br>계란찜<br>너비아니구이&파채<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥/옥수수죽<br>청국장<br>닭찜<br>유부맛살겨자무침<br>콩나물무침<br>배추김치   | 잡곡밥/깨죽<br>새우실미역국<br>버섯불고기<br>감자조림<br>수제피클<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>아욱국<br>돼지갈비찜<br>명엽채볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치     | 잡곡밥/야채죽<br>들깨미역국<br>오징어채볶음<br>방풍나물전<br>청경채나물<br>배추김치    | 잡곡밥/야채죽<br>순두부계란국<br>하이라이스<br>어묵채당근볶음<br>근대나물<br>배추김치   | 잡곡밥/야채죽<br>얼갈이된장국<br>고등어구이<br>감자채볶음<br>무생채<br>배추김치     | 잡곡밥/야채죽<br>육개장<br>미트볼라따뚜이<br>미역줄기볶음<br>비타민무침<br>배추김치 |                                                   |
| 오전<br>간식 | 미니호떡/요구르트                                             | 굴                                                       | 연두부                                                     | 생크림파운드/세요                                              | 케이크/식혜                                               | 게맛살                                               |
| 구분       | 월(11.27)                                              | 화(11.28)                                                | 수(11.29)                                                | 목(11.30)                                               |                                                      |                                                   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/계란국<br>닭곰탕<br>콩나물해물찜<br>콘샐러드<br>오이무침<br>배추김치      | 잡곡밥/고구마죽<br>근대된장국<br>돈채죽순채볶음<br>부들어묵볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 잡곡밥/소고기죽<br>조갯살미역국<br>닭볶음탕<br>탕평채<br>콩나물무침<br>배추김치      | 잡곡밥/옥수수죽<br>계란파국<br>짜장<br>탕수육&소스<br>단무지채무침<br>배추김치     |                                                      |                                                   |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>나가사끼짬뽕국<br>돈까스/소스<br>연근조림<br>비타민무침<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>계란찜<br>멕시코샐러드<br>부추무침<br>배추김치                | 잡곡밥/야채죽<br>시금치된장국<br>가자미카레구이<br>감자조림<br>무생채<br>배추김치     | 잡곡밥/야채죽<br>어묵국<br>돼지고기야채볶음<br>건파래무침<br>열무나물<br>배추김치    |                                                      |                                                   |
| 오후<br>간식 | 와플/요플레                                                | 고구마케이크/사과<br>주스                                         | 홍시                                                      | 카스테라과자/요구<br>르트                                        |                                                      |                                                   |

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