

식단표

2023년 12월

해피데이케어센터

구분					금(12.01)	토(12.02)
점심 식단					잡곡밥/깨죽 배추맑은국 코다리무조림 과일샐러드 미니새송이볶음 배추김치	잡곡밥/단호박죽 열무된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 근대나물 배추김치
저녁 식단					잡곡밥/야채죽 홍합살미역국 두부조림 분홍소세지전 청경채나물 배추김치	
오후 간식					우유설기/사과주스	밀크브레드/요플레
구분	월(12.04)	화(12.05)	수(12.06)	목(12.07)	금(12.08)	토(12.09)
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 생선까스&타르소스 맛살피망볶음 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥/귀리죽 순두부찌개 오돈불고기 팽이청경채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 시금치된장국 가자미찜 부들어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/표고죽 닭곰탕 오징어부추전 호박묵이볶음 양파적채초절임 배추김치	잡곡밥/고구마죽 통나물국 모듬장조림 고구마순나물 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥/소라죽 참치김치찌개 계란찜 도토리묵무침 견과류멸치볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 미역장국 대구무조림 모듬버섯볶음 두부무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩비지김치찌개 떡갈비채소볶음 쥐어채볶음 미니리무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어채국 닭갈비 탕평채 행감자채볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 해물콩나물찜 미역줄기볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 감자수제비국 두부강정 오징어미니리무침 마늘쫀어묵볶음 배추김치	
오후 간식	골드블라썸/미니도 넛	사과주스/카스타드	두유/마가렛트	요하임	검은깨두유/밤만주	자두주스/후레쉬베 리
구분	월(12.11)	화(12.12)	수(12.13)	목(12.14)	금(12.15)	토(12.16)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 나가사끼짬뽕국 마파두부 부들어묵볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/표고죽 계란감자국 삼치카레구이 모듬버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 닭곰탕 오징어김치전 도토리묵무침 우영채고추장볶음 배추김치	잡곡밥/양송이죽 순두부찌개 돈육장조림 청경채팽이볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 콩나물국 미트볼라따뚜이 멕시칸샐러드 표고무채볶음 배추김치	잡곡밥/소라죽 시금치된장국 고등어무조림 부추전 참나물겉절이 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 오령된장찌개 너비아니&파채 토란대들깨볶음 건파래부추무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 고추장찌개 콩나물불고기 가지볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 순대볶음 호박새우젓볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 카레소스 생선카스&타르소스 부추단무지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박찌개 가자미찜 햄감자조림 도라지오이무침 배추김치	
오후 간식	두유/웨하스	요구르트/후레쉬베 리	검은콩두유/미니도 넛	사과주스/미니호떡	요하임/미니약과	골드블라썸/밤만주

구분	월(12.18)	화(12.19)	수(12.20)	목(12.21)	금(12.22)	토(12.23)
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 복어채국 해물콩나물찜 참나물옥수수전 시금치나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 홍합살미역국 고등어데리야끼구이 사각어묵볶음 푸시리샐러드 배추김치	잡곡밥/녹두죽 콩가루배추국 짜장소스 탕수육&소스 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 순두부백탕 닭갈비 브로콜리새우살볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/소라죽 근대국 돈육폭찜 부들어묵볶음 가지볶음 배추김치	잡곡밥/귀리죽 미역국 김치제육볶음 감자채볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 계란찜 호박묵이볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 버섯야채탕 김치볶음&온두부 팽이미역줄기볶음 콩나물부추무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 야채수제비 떡갈비아채볶음 툇부두무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 된장찌개 돈육바베큐볶음 맛살피망볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리무조림 두부구이 진미채마늘쫄무침 배추김치	
오후 간식	검은깨두유/땅콩샌드	핑크블라썸/파운드케익	비피더스/곡물과자	요구르트/치즈케익	두유/밤만쥬	자두주스/카스타드
구분	월(12.25)	화(12.26)	수(12.27)	목(12.28)	금(12.29)	토(12.30)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 김치콩나물국 돈짜장볶음 모듬버섯볶음 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 닭개장 오징어부추전 햄감자조림 다시마쌈&초장 배추김치	잡곡밥/고구마죽 유부장국 카레소스 오징어까스&타르소스 오이지무침 배추김치	잡곡밥/귀리죽 순두부찌개 참스테이크 단호박샐러드 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 우렁된장찌개 돈육메추리알장조림 느타리호박볶음 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 시금치된장국 코다리무조림 알감자조림 도토리묵무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 근대된장국 고등어무조림 후랑크소시지볶음 향채소무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어채무국 순살닭볶음탕 썩갓두부무침 청경채팽이볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 미역장국 삼치카레구이 유부맛살겨자무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 비빔만두 표고무나물 연근흑임자샐러드 배추김치	
오후 간식	골든블라썸/웨하스	사과주스/미니호떡	요구르트/트윙클케익	한컵매실/미니도넛	망고푸딩/곡물과자	두유/마가렛트

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