

[서진푸드] 2023년 12월 식단표

일자/요일					01(금)
점심					잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 가지돈채볶음 맛살도토리묵무침 콩나물무침 배추김치 콩나물야채죽
점심 칼로리(Kcal)					798.kcal
저녁					잡곡밥 된장국 짜글이콩고기조림 생선까스&소스 수제동치미 배추김치 참깨죽
저녁 칼로리(Kcal)					694.kcal
오후간식					찐계란 두유
기능별식이					콩나물야채죽 참깨죽
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)
점심	잡곡밥 두부김치국 토란대채육불고기 햄푸살리겨자소스무침 계절나물 배추김치 근대계란죽	잡곡밥 계란감자국 닭볶음탕 목이버섯청포묵무침 들기름묵은지찜 배추김치 흑임자죽	★한식데이★/잡곡밥 시골된장찌개 육은지생선조림 한식잡채 계절나물 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 해물탕 삼색고추잡채 굴소스갯순두부찜 부추숙주나물 배추김치 옥수수죽	잡곡밥 콩비지찌개 명란콩나물두루치기 볼어묵과리고추볶음 물미역초무침 배추김치 해물채소죽
점심 칼로리(Kcal)	801.kcal	794.kcal	795.kcal	797.kcal	799.kcal
저녁	잡곡밥 쇠고기미역국 아귀살미나리콩나물찜 볼어묵조림 우생채 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 시래기고추장국 영양카레덮밥 강정소스미트볼조림 계절나물 배추김치 콩나물영양죽	잡곡밥 순두부탕 파인애플떡갈비조림 오징어고추장떡 계절나물 배추김치 쇠고기죽	잡곡밥 복어국 숯향불고기 수제강된장 계절나물 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 다시마국 해물까스*소스 맛살햄겨자소스무침 들깨무나물 배추김치 브로콜리당근죽
저녁 칼로리(Kcal)	690.kcal	692.kcal	688.kcal	694.kcal	693.kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 두유	카스타드 음료	찐빵 비피더스	계절과일 요플레
기능별식이	근대계란죽 감자야채죽	흑임자죽 콩나물영양죽	참치당근죽 쇠고기죽	옥수수죽 복어채소죽	해물채소죽 브로콜리당근죽
당뇨					
경관					
저염					

[서진푸드] 2023년 12월 식단표

일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)
점심	잡곡밥 된장국 돈사태갈비양념조림 비트탕평채 삼색나물 배추김치 계란시금치죽	잡곡밥 해장국 깻순당면불고기 불어묵조림 짜사이부추된장무침 배추김치 쇠고기깨죽	★한식데이★/잡곡밥 청국장 한방닭볶음탕 돈장우거지지짐 콩나물무침 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 어묵국 파리돈육장조림 느타리아채볶음 계절나물 배추김치 옥수수당근죽	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 돈육피망볶음 한식잡채 매콤짜사이무침 배추김치 해물채소죽
점심 칼로리(Kcal)	795.kcal	797.kcal	800.kcal	802.kcal	795.kcal
저녁	잡곡밥 무채국 로제닭살조림 돈가스그린샐러드*소스 건나물지짐 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 훈합미역국 바베큐복합 고사리빈대떡 계절나물 배추김치 콩나물버섯죽	잡곡밥 물만두국 해물짜장소스 흑임자당수육 수제피클 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 채개장 돈육김치볶음 온두부&양념장 목이버섯유자청소스무침 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 오징어해장국 연양불고기 무나물볶음 계절나물 배추김치 브로콜리영양죽
저녁 칼로리(Kcal)	688.kcal	691.kcal	694.kcal	689.kcal	690.kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 두유	후레쉬베리 음료	찐빵 비피더스	계절과일 요플레
기능별식이	계란시금치죽 감자야채죽	쇠고기깨죽 콩나물버섯죽	참치당근죽 흑임자죽	옥수수당근죽 복어채소죽	해물채소죽 브로콜리영양죽
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)
점심	잡곡밥 건새우아욱국 간장돈불고기 마늘쫀어묵채볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 돈육김치찌개 고추장닭볶음탕 햄그린샐러드*드레싱 계절나물 배추김치 콩나물버섯죽	★한식데이★/잡곡밥 닭개장 제육불고기 깻순두부조림 콩나물무침 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 호박고추장찌개 아귀살콩나물찜 불어묵간장조림 오복지무침 배추김치 옥수수죽	잡곡밥 ★미역국_동지팔죽 로제소스닭갈비 새송이버섯햄조림 동치미 배추김치 해물채소죽
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal	803.kcal	798.kcal	800.kcal	794.kcal
저녁	잡곡밥 닭무국 오징어콩나물찜 단호박고구마조림 계절나물 배추김치 쇠고기깨죽	잡곡밥 청경채계란탕 한방돈육장조림 부추고추장떡 무짬지지짐 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 감자양파국 중화덮밥 한입돈가스*소스 오이미역초무침 배추김치 참깨죽	잡곡밥 장터국밥 토란대고추장불고기 콩비지김치전 계절나물 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 시원무국 해물가스*소스 양송이아채그라탕 무생채 배추김치 브로콜리영양죽
저녁 칼로리(Kcal)	684.kcal	693.kcal	688.kcal	685.kcal	692.kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 두유	후레쉬베리 음료	찐빵 비피더스	계절과일 요플레
기능별식이	흑임자죽 쇠고기깨죽	콩나물버섯죽 복어채소죽	참치당근죽 참깨죽	옥수수죽 복어채소죽	해물채소죽 브로콜리영양죽

[서진푸드] 2023년 12월 식단표

일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)
점심	잡곡밥 청국장 한식모듬잡채 떡갈비파인애플조림 계절나물 배추김치 계란시금치죽	잡곡밥 얼큰해장국 생선까스*소스 오이고추두부찜 올파래무침 배추김치 홍합미역죽	★한식데이★/잡곡밥 콩비지찌개 궁중연근닭조림 참나물도토리묵무침 계절나물 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 순두부찌개 숙주나물제육찜 어묵마늘짬장부침 오이생채 배추김치 옥수수죽	잡곡밥 고추장호박찌개 닭살야채조림 가지두부찜 팽이버섯숙주나물 배추김치 해물채소죽
점심 칼로리(Kcal)	799. kcal	801. kcal	803. kcal	795. kcal	790. kcal
저녁	잡곡밥 감자국 닭살두루치기 연두부*양념장 오이나물 배추김치 감자야채죽	잡곡밥 시래기국 새송이버섯짜글이조림 당근고구마조림 계절나물 배추김치 콩나물버섯죽	잡곡밥 부추계란탕 영양짜장소스 미트볼레몬조림 매콤단무지채무침 배추김치 참깨죽	잡곡밥 경상도쇠고기탕 생선양념조림 견과고구마장조림 돈채시래기지짐 배추김치 북어채소죽	잡곡밥 미소된장국 브로콜리간장불고기 데리소스만두강정 계절나물 배추김치 브로콜리영양죽
저녁 칼로리(Kcal)	687. kcal	690. kcal	691. kcal	693. kcal	691. kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 두유	후레쉬베리 음료	찐빵 비피더스	계절과일 요플레
기능별식이	계란시금치죽 감자야채죽	홍합미역죽 콩나물버섯죽	참치당근죽 참깨죽	옥수수죽 북어채소죽	해물채소죽 브로콜리영양죽