

식단표

2023년 03월

참사랑데이케어센터

구분				수(03.01)	목(03.02)	금(03.03)	토(03.04)
점심 식단				취나물밥&양념장 순두부찌개 오리훈제볶음 배추김치	혼합잡곡밥 오징어두부찌개 닭봉간장조림 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 임연수구이 청포묵&양념장 배추김치	바지락칼국수 오징어김치전 알배기겉절이 배추김치
저녁 식단				혼합잡곡밥 청국장찌개 가지미구이 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루열무국 돈채죽순볶음 미늘종조림 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 쇠고기잡채 엄지새송이버섯 조림 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 닭갈비 맛살미역줄기볶음 배추김치
오후 간식				사과	머핀	마가렛트 &감귤주스	바나나
구분	일(03.05)	월(03.06)	화(03.07)	수(03.08)	목(03.09)	금(03.10)	토(03.11)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨배추국 돈육간장불고기 양배추&다시마쌈 배추김치 (653kcal)	혼합잡곡밥 공추어탕 순대야채볶음 단호박조림 배추김치 (668kcal)	혼합잡곡밥 곤이알탕 치킨까스&머스타드 감자곤약조림 배추김치 (672kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 삼치미소된장조림 옥수수피망전 배추김치 (648kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 돈사태찜 햄미늘종볶음 배추김치 (659kcal)	봄나물비빔밥 한식된장찌개 올방개묵아채무침 배추김치 (662kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부김치국 자반고등어구이 느타리버섯볶음 배추김치 (639kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 닭살춘장볶음 불어묵조림 배추김치 (648kcal)	혼합잡곡밥 다시마무채국 돈육두루치기 우엉흑임자S무침 배추김치 (642kcal)	혼합잡곡밥 콩비지백탕 돈까스유린기 단호박샐러드 배추김치 (662kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 콩나물아귀찜 호박양파볶음 배추김치 (672kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 안동찜닭 도라지볶음 배추김치 (681kcal)
오후 간식		오렌지	삶은계란 &당근주스	보름달빵 &요구르트	찐감자	고구마찜	크림빵
구분	일(03.12)	월(03.13)	화(03.14)	수(03.15)	목(03.16)	금(03.17)	토(03.18)
점심 식단		혼합잡곡밥 연두부미역국 닭살우동볶음 묵말랭이아채조림 배추김치 (638kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯국 갈치구이 고사리볶음 배추김치 (667kcal)	소고기콩나물밥 &양념장 열무된장국 함박스테이크조림 배추김치 (659kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치 (672kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 쇠고기당면볶음 느타리버섯조림 배추김치 (669kcal)	유니짜장면 찜빵국 간소새우 배추김치 (648kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 복엇국 돈육피망볶음 크래미콘샐러드 배추김치 (639kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기탕국 칠리탕수육 단호박팔찜 배추김치 (652kcal)	혼합잡곡밥 조갯살무국 닭살카레볶음 가지간장조림 배추김치 (668kcal)	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 코다리조림 두부부침&양념장 배추김치 (653kcal)	혼합잡곡밥 닭가슴살미역국 생선까스&탈탈S 올방개묵아채무침 배추김치 (648kcal)	혼합잡곡밥 복엇국 돈육야채볶음 고구마엿장조림 배추김치 (694kcal)
오후 간식		포도랑야채	찐빵 &요구르트	찐고구마 &아침햇살	바나나	밀크요팡빵	후렌치 토스트

구분	일(03.19)	월(03.20)	화(03.21)	수(03.22)	목(03.23)	금(03.24)	토(03.25)
점심 식단		혼합잡곡밥 돈등뼈탕 치킨까스&머스타드S 가지볶음 배추김치 (599kcal)	혼합잡곡밥 바지락탕 돈사태찜 새송이버섯볶음 배추김치 (624kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕(+소면) 오징어초무침 부추전 배추김치 (619kcal)	혼합잡곡밥 올갱이미역국 동태간장조림 김치전 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 간장찜닭 맛살야채볶음 배추김치 (672kcal)	단호박카레라이스 계란파국 잡채어묵조림 배추김치 (639kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 시금치된장국 오코노미계란말이 어묵숙주볶음 배추김치 (628kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 조기시래기찜 햄호박볶음 배추김치 (668kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 돈육두루치기 애호박볶음 배추김치 (624kcal)	혼합잡곡밥 콩가루근대국 우불고기 상추쌈&쌈장 배추김치 (630kcal)	혼합잡곡밥 수제비국 임연수구이 실곤약야채무침 배추김치 (642kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 연어까스&탈탈S 가지양파볶음 배추김치 (662kcal)
오후 간식		롤케익	오렌지	꿀호떡빵	찐고구마 &요구르트	바나나	핫케이크
구분	일(03.26)	월(03.27)	화(03.28)	수(03.29)	목(03.30)	금(03.31)	
점심 식단		혼합잡곡밥 콩가루아육국 쇠고기당면볶음 우영고추장조림 배추김치 (622kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어구이 도라지볶음 배추김치 (635kcal)	오리훈제볶음밥 우거지된장국 감자곤약조림 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 오징어찌개 닭살굴소스볶음 표고버섯조림 배추김치 (672kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 새우까스유린기 단호박조림 배추김치 (623kcal)	
저녁 식단		혼합잡곡밥 교자만두국 치킨까스&머스타드S 단호박샐러드 배추김치 (625kcal)	혼합잡곡밥 사골무국 닭볶음탕 동부목실파무침 배추김치 (634kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 돈육김치찜 가지볶음 배추김치 (682kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 삼치조림 야채전 배추김치 (642kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육불고기 감자채볶음 배추김치 (663kcal)	
오후 간식		바나나	삶은계란 &당근쥬스	단호박찜	도라야끼빵	후렌치 토스트	

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