

식단표

2023년 11월

서초한결데이케어센터

구분			수(11.01)	목(11.02)	금(11.03)	토(11.04)
점심 식단			잡곡밥 김치순두부국 탕수육 콩나물무침 궁채장아찌 김치류	잡곡밥 닭개장 실곤약냉채 양배추사각어묵볶음 마늘쫄무침 김치류	잡곡밥 맑은유부장국 야채카레 떡갈비볼조림 단무지무침 김치류	잡곡밥 청국장 해물파전 고사리나물 연근조림 김치류
저녁 식단			잡곡밥 감자복어국 두부계란구이 묵은지지짐 참나물무침 김치류	잡곡밥 동태탕 오미산적 감자채 김구이 김치류	잡곡밥 맑은두부탕 죽순버섯볶음 크래미샐러드 비름나물무침 김치류	
오전 간식			들깨죽	참치죽	녹두죽	새우계란죽
오후 간식			계절과일,요플레	붕어빵,주스	김말이,생강차	단팥빵,두유
구분	월(11.06)	화(11.07)	수(11.08)	목(11.09)	금(11.10)	토(11.11)
점심 식단	잡곡밥 근대국 언양식불고기 꼬시레기무침 연근조림 김치류	잡곡밥 꽃게탕 고추튀김 세발나물무침 감자샐러드 김치류	잡곡밥 배추국 우사태찜 실곤약냉채 궁채장아찌 김치류	잡곡밥 순살감자탕 어묵잡채 감자샐러드 오복지무침 김치류	잡곡밥 계란국 돈육야채짜장 군만두 짜사이무침 김치류	적은밥 잔치국수 짜조튀김 애호박나물 무말랭이 김치류
저녁 식단	잡곡밥 무우복어국 육전 청경채나물 고추잎무침 김치류	잡곡밥 배추국 떡갈비구이 콩나물무침 오그락지 김치류	잡곡밥 사골팓국 죽순볶음 느타리냉채 우영볶음 김치류	잡곡밥 맑은콩나물국 코다리조림 미역줄기 고추잎나물 김치류	잡곡밥 들깨무국 동태전 토란대들개나물 고들빼기무침 김치류	
오전 간식	참깨죽	크래미죽	김치죽	콘죽	바지락죽	쇠고기죽
오후 간식	구운도넛,두유	과일푸딩,요플레	삶은계란, 헛개팩	고구마맛탕, 생강차	호박전,요구르트	계절과일,율무차
구분	월(11.13)	화(11.14)	수(11.15)	목(11.16)	금(11.17)	토(11.18)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이국 감자닭볶음 단호박샐러드 도토리묵무침 김치류	잡곡밥 모듬어묵탕 미니돈까스 오이도라지무침 치커리유자청샐러드 김치류	곤드레밥 시레기국 오징어볶음 온두부 무짬지무침 김치류	★생신잔치/잡곡밥 소고기미역국 한방갈비찜 한식잡채 오이비트피클 김치류	잡곡밥 근대국 마늘쫄면비어니구이 청포묵김가루무침 깻잎장아찌 김치류	적은밥 사골떡국 춘천닭갈비 부추겉절이 연근조림 김치류
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 돈불고기 숙주나물 마늘쫄무침 김치류	잡곡밥 시금치국 안동찜닭 우영볶음 쌈무무침 김치류	잡곡밥 된장찌개 계란말이 두부숙갓나물 김구이 김치류	잡곡밥 김치콩나물국 가자미구이 미역줄기 무나물 김치류	잡곡밥 육개장 해물완자구이 콩나물무침 간장고추치 김치류	
오전 간식	들깨죽	순두부죽	닭죽	시금치죽	계란죽	흑임자죽
오후 간식	약과,유과,식혜	군만두,매실차	찜고구마,수정과	떡,케익,계절과일	계절과일, 대추차	유부초밥,주스

구분	월(11.20)	화(11.21)	수(11.22)	목(11.23)	금(11.24)	토(11.25)
점심 식단	잡곡밥 북어국 버팔로wing조림 콩나물무침 양배추샐러드 김치류	잡곡밥 해물순두부탕 사각어묵볶음 간장도토리묵 오복지무침 김치류	잡곡밥 미니유부우동 돈카레 계란장조림 단무지무침 김치류	잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 쫄면추무침 단호박샐러드 김치류	잡곡밥 장터국밥 연두부찜 숙주나물무침 오이지무침 김치류	적은밥 미역들깨수제비국 보쌈 실곤약냉채 양념깻잎지 김치류
저녁 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치구이 고사리나물 고추지무침 김치류	잡곡밥 소고기뭇국 닭갈비 숙주나물 감자샐러드 김치류	잡곡밥 미역국 해물파전 알배추된장무침 다진오징어젓 김치류	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 느타리버섯볶음 참나물생채 김치류	잡곡밥 배추된장국 우불고기 도라지나물 쌈무무침 김치류	
오전 간식	단호박죽	해물죽	녹두죽	팽이버섯죽	참치죽	들깨죽
오후 간식	안흥찐빵, 수정과	바나나, 요플레	호떡,생강차	계절과일, 유과	메밀전병,요구르트	만쥬, 도라지배즙
구분	월(11.27)	화(11.28)	수(11.29)	목(11.30)		
점심 식단	잡곡밥 맑은콩나물국 야채순대볶음 유채나물 부추무침 김치류	잡곡밥 팽이버섯장국 훈제오리볶음 미역줄기나물 감자샐러드 김치류	잡곡밥 떡만둣국 제육볶음 콩나물무침 참나물생채 김치류	잡곡밥 시래기된장국 생선가스 미트볼하이라이스 양배추샐러드 김치류		
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 브로콜리우채볶음 감자조림 마늘쫄무침 김치류	잡곡밥 계란북어국 두부스테이크 고사리나물 무쫄지무침 김치류	잡곡밥 맑은순두부탕 돈육장조림 도라지오이무침 우영볶음 김치류	잡곡밥 홍합살무국 코다리무조림 숙주나물 연근조림 김치류		
오전 간식	콩죽	쇠고기죽	시금치죽	계란야채죽		
오후 간식	카스타드,요구르트	궁중떡볶이,매실주 스	계절과일, 약과	와플,주스		

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