

식단표

2024년 04월

예손주간보호센터2호점

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6	
점심(705kcal)	저녁(630kcal)	점심(725kcal)	저녁(715kcal)	점심(773kcal)	저녁(642kcal)	점심(768kcal)	저녁(787kcal)	점심(689kcal)	저녁(749kcal)	점심(702kcal)	저녁(784kcal)
잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 깻잎순무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 흰살생선찜 실곤약채소무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치	잡곡밥 알탕 해물동그랑땡전 한식잡채 봄동샐러드 배추김치	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육쭈꾸미볶음 감자행볶음 우엉조림 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리 머스타드 단호박찜 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장국 연두부 참치양배추볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 새우까스,머스타드 브로콜리두부무침 콩나물열무무침 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 장어데리야끼구이 브로콜리채소볶음 깻잎양념무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 감자조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 김치찌개 떡갈비구이 탕평채 냉이들깨된장무침 배추김치	카레라이스 유부된장국 순살양념치킨 도토리묵무침 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 한우무국 등갈비김치찜 두부조림 봄동샐러드 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 커피,울무차		빵 커피,울무차		고구마 커피,울무차		바나나 커피,울무차		요플레 커피,울무차		수프 커피,울무차	
8		9		10 22대 국회의원선거		11		12		13	
점심(698kcal)	저녁(656kcal)	점심(652kcal)	저녁(627kcal)	점심(802kcal)	저녁(601kcal)	점심(769kcal)	저녁(608kcal)	점심(634kcal)	저녁(736kcal)	점심(638kcal)	저녁(794kcal)
곤드레나물밥 양념장 아욱매운탕 오징어미니리무침 핫도그 케첩 주식콜 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 소고기메추리알장조림 노티리버섯볶음 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 콩나물불고기 감자조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 고등어자반구이 콩나물쫄면 취나물무침 배추김치	잡곡밥 차돌뽕국 짜장소스 참살탕수육 짜시이무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소불고기 양배추쌈 쌈장 콜라비사과생채 배추김치	잡곡밥 팽이버섯미소국 오리주물럭 무쌈말이 열무된장찌집 배추김치	잡곡밥 건새우맑은국 동태전 불어묵감자조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 달걀국 감버찌 우엉지미채볶음 오이고추 쌈장 배추김치	잡곡밥 전지국수 해물파전 방풍나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 낙지볶음 호박고지나물 숙나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 콩치구이 어묵잡채 무말랭이무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 커피,울무차		빵 커피,울무차		고구마 커피,울무차		바나나 커피,울무차		요플레 커피,울무차		수프 커피,울무차	
15		16		17		18		19		20	
점심(644kcal)	저녁(758kcal)	점심(708kcal)	저녁(634kcal)	점심(772kcal)	저녁(615kcal)	점심(684kcal)	저녁(694kcal)	점심(704kcal)	저녁(676kcal)	점심(647kcal)	저녁(624kcal)
잡곡밥 바지락미역국 쭈꾸미볶음 꽃맛살겨자냉채 머위대볶음 배추김치	잡곡밥 도토리묵시발 치즈불닭 감자고로케 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵무국 돼지갈비찜 두릅전 파리고추조림 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 아귀콩나물찜 도토리묵무침 호박새우살볶음 배추김치	잡곡밥 쌀국수 차돌박이숙주볶음 이채준권 참깨그린샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 메밀전병 토마토달걀볶음 새송이버섯 배추김치	잡곡밥 달걀팽이국 로제찜닭 유부콩나물냉채 참나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 두부계란전 양념장 후랑크파프리카볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 브로콜리소프 치킨까스 해물볶음우동 로메인시저샐러드 배추김치	가지밥 소고기무국 돈육모듬장조림 들깨궁채볶음 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 찜뽕순두부찌개 떡갈비 파리고추감자조림 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 가지미구이 호박조림 파프리카볶음 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 커피,울무차		빵 커피,울무차		고구마 커피,울무차		바나나 커피,울무차		요플레 커피,울무차		수프 커피,울무차	

22		23		24		25		26		27	
점심(795kcal)	저녁(662kcal)	점심(697kcal)	저녁(748kcal)	점심(647kcal)	저녁(678kcal)	점심(714kcal)	저녁(622kcal)	점심(687kcal)	저녁(619kcal)	점심(708kcal)	저녁(637kcal)
잡곡밥 게살계란국 간짜장소스 만두강정 해물팔보채 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 순대이채볶음 동그랑땡 게찹 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추된장국 닭갈비 아채계란찜 들기름막수 배추김치	잡곡밥 오리탕 두릅산적 고구마맛탕 봄동샐러드 배추김치	잡곡밥 버지락미역국 등뼈김치찜 수제야채튀김 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 임연수구이 파리계란장조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은연두부국 숙주부추고기찜 소면야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 썩국 굴림만두 가지볶음 더덕무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈까스 소스 미더덕콩나물찜 버섯야채볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 달걀장조림 맛살볼어묵볶음 미역거무침 배추김치	백미밥 근대된장국 계란후라이 당근 무생채 상추 콩나물등 온두부 양념장 배추김치	잡곡밥 홍합콩나물국 코다리엇장조림 애호박전 돌나물초무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 커피,울무차		빵 커피,울무차		고구마 커피,울무차		바나나 커피,울무차		요플레 커피,울무차		수프 커피,울무차	
29		30									
점심(644kcal)	저녁(625kcal)	점심(734kcal)	저녁(639kcal)								
잡곡밥 들깨미역국 콩치김치찜 옛날소시지전 청경채무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 돼지갈비 표고버섯볶음 마늘장아찌 배추김치	오므라이스 미니우동 함박스테이크 소스 간장깻잎지 베이비슈 배추김치	잡곡밥 게살계란국 해물찜 콩나물잡채 냉이무침 배추김치								
간식		간식									
삶은계란 커피,울무차		빵 커피,울무차									

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

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표