

식단표

2024년 05월

예손주간보호센터2호점

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(645kcal)	저녁(650kcal)	점심(610kcal)	저녁(630kcal)	점심(645kcal)	저녁(650kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)
				잡곡밥 사골무국 돈육김치찌 우무묵무침 잡채어묵아재볶음 김치	기장밥 두부새우젓찌개 간장오징어볶음 배추쌈장무침 참나물아재무침 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 동태무조림 브로콜리맛살샐러드 열갈이무침 김치	기장밥 느타리고추장찌개 닭살양배추조림 연근조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 오이된장무침 치커리무침 김치	기장밥 부대찌개 두부구이*양념장 호박볶음 취나물무침 김치	잡곡밥 오징어무국 닭데리아끼조림 파채무무침 단호박샐러드 김치	기장밥 미역국 계란장조림 맛살브로콜리볶음 숙주나물무침 김치
				간식		간식		간식		간식	
				수프		바나나		콩죽		요플레	
				커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차	
6 대체공휴일(어린이날)		7		8		9		10		11	
점심(677kcal)	저녁(656kcal)	점심(688kcal)	저녁(650kcal)	점심(675kcal)	저녁(648kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(645kcal)	저녁(650kcal)
잡곡밥 사골무국 닭아재조림 열무겉절이 도시락김 김치	기장밥 두부호박국 오징어아재볶음 미나리초무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육볼쌔 청경채겉절이 오이양파무침 김치	기장밥 바지찌개 유산슬 간새우무조림 열갈이나물무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 오징어초무침 콩나물무침 김치	기장밥 소고기해장국 계란찜 양배추베이컨볶음 열갈이겉절이 김치	잡곡밥 김치국 코다리무조림 치커리무침 미역줄기볶음 김치	기장밥 달걀국 돈육아재카레 열무겉절이 단무지부추무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 마파두부 가지나물볶음 실곤약아재무침 김치	기장밥 콩나물국 너비아니 감자채볶음 열갈이시저샐러드 김치	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 버섯아재볶음 치커리무침 김치	기장밥 복어무국 순대아재볶음 숙주나물무침 도라지오이무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란		빵		수프		바나나		콩죽		요플레	
커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차	
13		14		15 석가탄신일		16		17		18	
점심(610kcal)	저녁(630kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(638kcal)	저녁(634kcal)	점심(677kcal)	저녁(656kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)
잡곡밥 된장국 돈육아재볶음 목이버섯겨자무침 도시락김 김치	기장밥 무채국 닭갈비 올방개묵무침 열갈이나물무침 김치	잡곡밥 순두부새우젓찌개 오징어아재볶음 오이양파무침 도토리묵아재무침 김치	기장밥 된장국 라구미트볼 콩나물무침 푸실리치커리샐러드 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 오징어초무침 청경채겉절이 김치	기장밥 달걀국 돈육짜장소스 호박아재볶음 우무묵아재무침 김치	잡곡밥 어묵두부국 돈육김치찌 숙주나물무침 감자아재조림 김치	기장밥 배추된장국 동태무조림 열무겉절이 팽이버섯햄볶음 김치	잡곡밥 바지락미역국 닭데리아끼조림 미역줄기볶음 무생채 김치	기장밥 시금치된장국 하이라이스 제육볶음 미나리초무침 깻잎지 김치	잡곡밥 소고기배추국 하이라이스 치커리양배추무침 다시마아재무침 김치	기장밥 호박새우젓국 부대볶음 참나물무침 마늘콩무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란		빵		수프		바나나		콩죽		요플레	
커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차		커피,올무차	

20		21		22		23		24		25	
점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(645kcal)	저녁(650kcal)	점심(677kcal)	저녁(658kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(677kcal)	저녁(658kcal)
잡곡밥 청경채된장국 돈육불백 얼갈이겉절이 도시락김 김치	기장밥 복어무국 마파두부 불어묵이채볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 달데리아끼조림 올방개묵김가루무침 미역초무침 김치	잡곡밥 부대찌개 육우떡볶이 호박이채볶음 얼무나물무침 김치	잡곡밥 무채국 고등어김치찜 오이양파무침 꼬들빼기무침 김치	기장밥 유부두부국 오징어이채볶음 새송이이채볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 감자고추장찌개 계란찜 양념어묵 참나물겉절이 김치	기장밥 아욱된장국 돈육강정 얼갈이겉절이 톳무무침 김치	잡곡밥 매콤콩나물국 돼지갈비찜 미니리조무침 도토리묵이채무침 김치	기장밥 사골무국 동그랑땡난자완스 감자햄이채볶음 마늘콩무침 김치	잡곡밥 미역국 돈갈비시래기찜 얼무나물무침 무생채 김치	기장밥 맑은팽이버섯국 달걀비 양배추묵이버섯볶음 치커리아채무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
샐은계란 커피,올무차		빵 커피,올무차		수프 커피,올무차		바나나 커피,올무차		콩죽 커피,올무차		요플레 커피,올무차	
27		28		29		30		31			
점심(677kcal)	저녁(658kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(675kcal)	저녁(651kcal)		
잡곡밥 소고기무국 닭새송이볶음 오이양파무침 도시락김 김치	기장밥 된장국 오삼불고기 얼갈이겉절이 우영채조림 김치	잡곡밥 김치두부국 계란찜 가지나물무침 연근조림 김치	기장밥 어묵두부국 제육볶음 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 깻잎지 콘샐러드 김치	기장밥 된장국 밀폐유나베찜 느타리호박볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 맑은팽이버섯국 돈사태김치 연근브로콜리샐러드 감자채볶음 김치	기장밥 두부김치찌개 짜장이채볶음 우무묵무침 무말랭이 김치	잡곡밥 된장국 돈육무조림 참나물이채무침 실곤약이채무침 김치	기장밥 사골미역국 유산슬 햄이채볶음 콩나물무침 김치		
간식		간식		간식		간식		간식			
샐은계란 커피,올무차		빵 커피,올무차		수프 커피,올무차		바나나 커피,올무차		콩죽 커피,올무차			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표