식단표

2024년 09월

예손주간보호센터2호점

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
2		3		4		5		6		7	
점심(626kcal)	저녁(624kcal)	점심(625kcal)	저녁(623kcal)	점심(626kcal)	저녁(622kcal)	점심(627kcal)	저녁(624kcal)	점심(626kcal)	저녁(620kcal)	점심(623kcal)	저녁(623kcal)
잡곡밥 소고기뭇국 꽁치김치찜 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 혜물완자전 멸치견과볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 시락국 제육볶음 단호박달걀무침 야채겉절이 배추김치	잡곡밥 부추콩나물국 계란장조림 들깨무나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락살뭇국 간장찜닭 비엔나야채볶음 열무지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈민찌야채볶음 맛감자튀김 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 카레 미니돈가스튀김 파인드레싱양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기떡국 스크램블에그 새우젓호박볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 샤태장조림 베이컨양배추볶음 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 두부조림 숙주오이채무침 맛살야채볶음 배추김치	잡곡밥 열무된장국 간장불고기 채어묵볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 감잣국 소고기당면잡채 청포묵채김가루무침 미역초무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 따뜻한차 ———— 커피,율무차		수프 따뜻한차 ———— 커피,율무차		빵 따뜻한차 ———— 커피,율무차		제철과일 따뜻한차 ———— 커피,율무차		죽 따뜻한차 ———— 커피,율무차		요플레 따뜻한차 ———— 커피,율무차	
9		10		11		12		13		14	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(622kcal)	저녁(617kcal)	점심(624kcal)	저녁(622kcal)	점심(623kcal)	저녁(624kcal)	점심(627kcal)	저녁(619kcal)	점심(625kcal)	저녁(622kcal)
잡곡밥 다시마채뭇국 제육볶음 동글어묵잡채맛조림 야채겉절이 배추김치	잡곡밥 황태어묵탕 계란장조림 꽈리고추양념찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 가자미조림 감자달걀무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 건갈치무조림 비엔나호박볶음 해초야채무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 어묵두부조림 감자채볶음 토란대들깨나물 배추김치	잡곡밥 감잣국 샤태장조림 양배추채달걀볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 짜장 스크램블에그 무생채무침 배추김치	잡곡밥 바지락살미역국 백순대야채볶음 멸치꽈리조림 오이황태무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 코다리조림 모듬버섯볶음 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 떡국 돈채잡채볶음 삼색냉채 고사리나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 소불고기당면조림 도토리묵야채무침 미역초무침 배추김치	잡곡밥 우동건지어묵국 강된장두부볶음 가지양념찜 무들깨나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 따뜻한차 ———— 커피,율무차		수프 따뜻한차 ———— 커피,율무차		빵 따뜻한차 ———— 커피,율무차		제철과일 따뜻한차 ———— 커피,율무차		죽 따뜻한차 ———— 커피,율무차		요플레 따뜻한차 ———— 커피,율무차	
16 추석		17 추석		18 추석		19		20		21	
점심(626kcal)	저녁(617kcal)	점심(625kcal)	저녁(617kcal)	점심(626kcal)	저녁(617kcal)	점심(627kcal)	저녁(617kcal)	점심(626kcal)	저녁(619kcal)	점심(623kcal)	저녁(618kcal)
잡곡밥 시락국 간장불고기 달걀양배추볶음 빨간콩나물무침 배추김치	잡곡밥 감잣국 훈제오리숙주볶음 지리멸치간장조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 [추석]탕국 갈비찜 한식잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥 떡국 꽁치김치찜 명엽채조림 열무볶음 배추김치	잡곡밥 우동건지어묵탕 깻잎야채닭조림 맛살야채볶음 시래기볶음 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 달걀장조림 멸치고추장무침 숙주오이채무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 카레 생선가스 새콤무생채 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 건갈치무조림 가지나물 삼색냉채 배추김치	잡곡밥 계란탕 제육볶음 양배추쌈*쌈장 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 채다시마뭇국 소고기채가지볶음 열무된장지짐 오이무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 갠꽁치찜 단호박달걀무침 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 미역국 강된장두부볶음 꽈리양념찜 해초무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 따뜻한차 ———— 커피,율무차		수프 따뜻한차 ———— 커피,율무차		빵 따뜻한차 ———— 커피,율무차		제철과일 따뜻한차 ———— 커피,율무차		죽 따뜻한차 ———— 커피,율무차		요플레 따뜻한차 ———— 커피,율무차	

23		24		25		26		27		28	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(627kcal)	저녁(617kcal)	점심(626kcal)	저녁(619kcal)	점심(623kcal)	저녁(618kcal)
잡곡밥 시락국 간장찜닭 맛살양배추볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 감잣국 달걀장조림 비엔나야채볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 우동건지어묵탕 제육두루치기 모듬버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 야채계란탕 건갈치무조림 돈민찌가지볶음 깻잎찜 배추김치	잡곡밥 감자양파국 가자미조림 스모크햄야채볶음 숙주오이채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 사태장조림 삼색냉채 열무된장지짐 배추김치	잡곡밥 계란탕 짜장 작은만두튀김 무생채무침 배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 두부조림 맛살애호박볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 채다시마뭇국 간장불고기 감자달걀무침 미역줄기팽이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 야채스크램블에그 제철나물 황태오이무침 배추김치	잡곡밥 황태어묵탕 코다리조림 도토리묵야채무침 고사리들깨지짐 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 분홍소세지전 잔멸치돌자반볶음 오이깍두기 볶음김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
삶은계란 따뜻한차 ———— 커피,율무차		수프 따뜻한차 ———— 커피,율무차		빵 따뜻한차 ———— 커피,율무차		제철과일 따뜻한차 ———— 커피,율무차		죽 따뜻한차 ———— 커피,율무차		요플레 따뜻한차 ———— 커피,율무차	

30	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)
잡곡밥 해물콩나물국 김치꽁치조림 새우젓호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 미역국 달걀장조림 비엔나야채볶음 무나물 배추김치
간식	
삶은계란 따뜻한차 ———— 커피,율무차	

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

※ 주식회사 본푸드 제공 식단표