식단표

2024년 02월

행복한주간보호센터

구분					목(02.01)	금(02.02)	토(02.03)
점심 식단					쌀/잡곡밥 콩나물국 카레소스 치킨가라아게 채단무지무침 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 계란떡국 코다리조림 단호박범벅 물미역무침 배추김치 (627kcal)	쌀/잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 미트스파게티 양상추샐러드 배추김치 (625kcal)
저녁 식단					쌀/잡곡밥 미역장국 가자미조림 야채전 콩나물무침 배추김치 (620kcal)	쌀/잡곡밥 소고기뭇국 계란찜 오징어실채볶음 고비들깨나물 배추김치 (619kcal)	쌀/잡곡밥 계란탕 돈육두루치기 도토리묵야채무침 무나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식					콩죽	야채죽	느타리들깨죽
오후 간식					떡,오차	샌드위치,주스	스넥과자,요구르트
구분	일(02.04)	월(02.05)	화(02.06)	수(02.07)	목(02.08)	금(02.09)	토(02.10)
점심 식단		쌀/잡곡밥 어묵탕 제육볶음 고로케튀김 치커리생채 배추김치 (626kcal)	쌀/잡곡밥 콩나물국 캔꽁치김치조림 브로콜리비엔나볶음 시래기지짐 배추김치 (625kcal)	쌀/잡곡밥 갈비탕 훈제오리숙주볶음 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	쌀/잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 물만두튀김 고비들깨나물 배추김치 (627kcal)	휴무	휴무
저녁 식단		쌀/잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 소고기떡국 야채계란찜 멸치볶음 제철초록나물 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 사골탕 간장불고기 도토리묵무침 무들깨지짐 배추김치 (622kcal)	쌀/잡곡밥 근대된장국 달걀장조림 김치전 미역초무침 배추김치 (624kcal)		
오전 간식		무들깨죽	팥죽	버섯죽	야채죽		
오후 간식		바나나	고구마,오차	김치전,오차	비피더스		

구분	일(02.11)	월(02.12)	화(02.13)	수(02.14)	목(02.15)	금(02.16)	토(02.17)
점심 식단		쌀/잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 생신 미역국 캔꽁치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 홍합살뭇국 수육 야채튀김 시금치두부무침 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 계란탕 카레소스 치킨가라아게 양상추샐러드 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 바지락미역국 순살닭야채조림 오색청포묵 미역줄거리볶음 배추김치 (627kcal)	쌀/잡곡밥 유채된장국 간장불고기 생선가스튀김 콩나물무침 배추김치 (625kcal)
저녁 식단		쌀/잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중멸치꽈리조림 무나물 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 볼어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치 (622kcal)	쌀/잡곡밥 사골곰탕 달걀장조림 햄맛살야채볶음 청경채나물 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (620kcal)	쌀/잡곡밥 어묵탕 스모크햄볶음 감자샐러드 돌자반볶음 배추김치 (623kcal)
오전 간식		무들깨죽	야채죽	호박죽	야채죽	흑임자죽	콩죽
오후 간식		찐빵,주스	카스타드,오차	구운계란,오차	케익,주스	쿠크다스,요구르트	두유
구분	일(02.18)	월(02.19)	화(02.20)	수(02.21)	목(02.22)	금(02.23)	토(02.24)
점심 식단		쌀/잡곡밥 어묵탕 김치돈육볶음 야채튀김 치커리생채 배추김치 (626kcal)	쌀/잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 브로콜리비엔나볶음 시래기지짐 배추김치 (625kcal)	쌀/잡곡밥 달걀대파탕 닭튀김 볼어묵조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	쌀/잡곡밥 미역장국 동태조림 물만두튀김 시래기지짐 배추김치 (627kcal)	쌀/잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵전 숙주나물 배추김치 (626kcal)	쌀/잡곡밥 사골곰탕 간장찜닭 호박볶음 미역초무침 배추김치 (623kcal)
저녁 식단		쌀/잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 소고기떡국 동그랑땡전 멸치볶음 돈나물생채 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 사골탕 백순대볶음 모둠버섯구이 제철초록나물 배추김치 (622kcal)	쌀/잡곡밥 근대된장국 닭살장조림 김치전 물파래무침 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 콩나물국 계란찜 부대햄볶음 무나물 배추김치 (620kcal)	쌀/잡곡밥 미역국 스팸야채볶음 감자조림 고추잎무침 배추김치 (623kcal)
오전 간식		호박죽	무들깨죽	호박죽	버섯죽	콩죽	흑임자죽
오후 간식		떡,오차	과일	두유	스넥과자,주스	바나나	찐감자,오차

구분	일(02.25)	월(02.26)	화(02.27)	수(02.28)	목(02.29)		
점심 식단		쌀/잡곡밥 미역국 제육볶음 청포묵오색무침 고사리나물 배추김치 (623kcal)	쌀/잡곡밥 황태탕 돈육두루치기 볼어묵조림 맛살감자채 배추김치 (622kcal)	쌀/잡곡밥 근대된장국 삼겹살 비엔나구이 미나리숙주무침 배추김치 (624kcal)	쌀/잡곡밥 미역국 돈민찌짜장볶음 계란야채스크램블 콩나물무침 배추김치 (623kcal)		
저녁 식단		쌀/잡곡밥 감자양파국 돈육장조림 시금치두부무침 깻잎지 배추김치 (617kcal)	쌀/잡곡밥 어묵탕 강된장두부조림 오이도라지무침 미역줄기볶음 배추김치 (617kcal)	쌀/잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 새송이버섯조림 제철초록나물 배추김치 (622kcal)	쌀/잡곡밥 사골곰탕 캔꽁치조림 햄맛살야채볶음 무들깨지짐 배추김치 (624kcal)		
오전 간식		팥죽	야채죽	참깨죽	홍합죽		
오후 간식		구운계란,오차	쌀과자,주스	초코파이,오차	떠먹는 비피더스		

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