

식단표

2024년 05월

더수원어르신종합돌봄센터

구분			수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단			잡곡밥 애호박찌개 간장돼지불고기 느타리버섯볶음 풋고추된장무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 나가사키짬뽕국 삼치카레튀김 애호박소고기볶음 쪽파무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 소불고기 상추쌈 쌈장 토두부무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 돈뽕감자탕 치킨너겟 머스타드 콩채소볶음 파래무침 배추김치 (657kcal)
저녁 식단			잡곡밥 얼큰순대국 두부양념조림 실곤약아채무침 청포묵김무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 안동찜닭 머위대나물 시금치나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 미소된장국 하이라이스 등심돈까스 소스 치커리유자청무침 배추김치 (688kcal)	잡곡밥 버섯순두부찌개 도미찜 죽순나물 열무무침 배추김치 (666kcal)
구분	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 수육 상추 쌈장 양파장아찌 배추김치 (698kcal)	백미밥 두부새우젓국 콩나물 상추 무생채 고추장 계란후라이 파배기 김치 쥬시쿨 (652kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육김치볶음 온두부 양념장 머위들깨나물 깍두기 (687kcal)	잡곡밥 반계탕 부추오징어전 오이도라지초무침 파리갈감자조림 갯김치 (769kcal)	잡곡밥 두부청국장찌개 닭고기바베큐조림 해물볶음우동 상추부추겉절이 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 떡만둣국 오징어볶음 새송이전 취나물된장무침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥 추어탕 미트볼라따뚜이 숙주맛살냉채 부추양파무침 깍두기 (656kcal)	잡곡밥 계란파국 순대볶음 머위들깨볶음 두릅 초장 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 대구지리탕 동그랑땡 깻잎양념무침 사과참나물초무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 순두부찌개 백순대볶음 우엉조림 마늘쫄면장무침 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 닭개장 조기구이 마늘쫄면장무침 오이미역초무침 깍두기 (666kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 소고기숙주볶음 순두부계란찜 양배추쌈 쌈장 배추김치 (644kcal)
구분	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단	잡곡밥 대파육개장 새우까스 타르타르 새송이파망볶음 상추겉절이 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 어묵무국 닭갈비 들기름막국수 쌈무 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 고등어데리야끼구이 감자채볶음 고춧잎무침 깍두기 (772kcal)	백미밥 물만두국 애호박 콩나물 취나물 계란 두부강된장 무생채 (684kcal)	잡곡밥 해물짬뽕 짜장소스 탕수육 오이탕탕이 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 애호박소고기볶음 오이스틱 쌈장 두릅된장무침 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박수제비 갈치감자조림 너비아니구이 고구마맛탕 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 닭곰탕 궁중떡볶이 오징어김치전 사각어묵볶음 깍두기 (634kcal)	잡곡밥 건새우미역국 순살닭강정 느타리버섯볶음 청포묵김무침 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 돈뽕감자탕 옛날소시지전 가지양파무침 쪽파무침 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 유부장국 아귀콩나물찜 감자고로케 무나물 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 김치국 마늘오리볶음 꽃맛살샐러드 호박볶음 배추김치 (624kcal)

구분	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 실곤약야채무침 참나물생채 배추김치 (795kcal)	잡곡밥 콩나물국 갈치조림 팽이버섯맛살전 얼갈이나물 배추김치 (757kcal)	잡곡밥 감자짜글이 오리불고기 야채계란찜 그린샐러드 소스 배추김치 (647kcal)	백미밥 모듬어묵국 참치 양배추 상추 깻잎 당근 적양배추 고추장 메밀전병 배추김치 바나 (714kcal)	잡곡밥 만두떡국 간장찜닭 새송이버섯이건볶음 우엉조림 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 새우완탕국 미트볼케첩조림 연근조림 달래무침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 해산물된장유산슬 야채튀김 초간장 더덕오이무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 옹심이감자국 탄두리닭구이 해물볶음짬뽕 미역줄기볶음 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 순두부찌개 오징어초무침 백순대찜 취나물무침 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 김치제육볶음 온두부 간장 치커리사과생채 깍두기 (622kcal)	잡곡밥 애호박찌개 스모크햄구이 감자고추장조림 미역오이무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 두부된장국 깻잎돈육불고기 국물떡볶이 콩나물무침 배추김치 (637kcal)
구분	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단	잡곡밥 순대국 가자미카레튀김 햄감자채볶음 부추생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 미나리돈불고기 호두연근조림 가지나물 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 시래기된장국 오징어떡볶음 파리멸치볶음 숙주무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 양송이스프 카레소스 등심돈까스 소스 콩나물쫄면 배추김치 요구르트 (624kcal)	잡곡밥 꽃게탕 순살달걀정 느타리버섯볶음 알배추타코 배추김치 (689kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 두부새우젓국 돼지갈비 호박조림 돌나물&초장 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 추어탕 맥적구이 상추쌈 쌈장 흰목이버섯볶음 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 조갯국 로제찜닭 해파리냉채 더덕잎무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 달래된장국 제육볶음 오이스틱 쌈장 적채무침 배추김치 (624kcal)	김치볶음밥 미역오이냉국 감자고로케 김가루 단무지 청경채나물 배추김치 (625kcal)	

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