

식단표

2024년 06월

더수원어르신종합돌봄센터

구분						토(06.01)
점심 식단						잡곡밥 김치찌개 소불고기 머위순나물 양배추샐러드 배추김치 (620kcal)
저녁 식단						잡곡밥 북어찜국 돈육파채불고기 시금치나물 청포묵무침 배추김치 (634kcal)
구분	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
점심 식단	잡곡밥 유부팽이장국 돈까스 소스 감자샐러드 부추무침 배추김치 (733kcal)	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 치커리무침 들깨무나물 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 모듬장조림 깻순나물 사과무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 돈육짜장소스 만두튀김 초간장 콩나물무침 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 열무쌈장무침 연근조림 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 배추된장국 한식잡채 달걀말이 도라지오이무침 배추김치 (695kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골우거지국 갈비찜 맛살전 열무나물 배추김치 (739kcal)	잡곡밥 숙갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 근대된장국 미트볼야채볶음 상추양파무침 콩나물냉채 배추김치 (696kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 동태조림 머위대나물 브로콜리된장무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 황태두부국 온두부 김치볶음 어묵볶음 노각무침 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 달걀파국 소고기단호박조림 감자채볶음 양배추나물 배추김치 (692kcal)
구분	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
점심 식단	잡곡밥 아욱된장국 소고기청경채볶음 진미채무침 고사리나물 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 북엇국 떡갈비구이 숙주맛살냉채 곤드레나물 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 육개장 조기구이 가지볶음 참나물무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 북어미역국 오리불고기 상추양파무침 과일샐러드 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 버섯된장국 제육볶음 감자조림 양배추무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 달걀파국 찜닭 고사리나물볶음 브로콜리초장무침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은김치국 생선까스/타르타르 영양부추사과무침 도토리묵/양념장 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 사골우거지국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 당면버섯전골 참치달걀말이 잔멸치볶음 호박나물 배추겉절이 (640kcal)	잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 깻순나물 건파래무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵 양념장 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 북어찜국 매콤두부조림 햄채소볶음 참나물무침 배추김치 (677kcal)

구분	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
점심 식단	카레라이스 어묵국 치킨까스 적채부추무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치데리야끼구이 깻잎나물볶음 오이무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 삼색수제비 닭볶음탕 청경채된장나물 곰취나물 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 유부된장국 탕수육/소스 무른병아리콩자반 치커리유자청무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 설렁탕 참치야채전 도토리묵무침 참깨브로콜리무침 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미무조림 시금치나물 실곤약채소무침 배추김치 (535kcal)
저녁 식단	잡곡밥 열무된장국 코다리찜 맛살채소볶음 비름나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 들기름미역국 돈육장조림 죽순볶음 상추겉절이 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 해물완자채소볶음 곤드레나물 가지찜/양념장 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 사골파국 고등어김치찜 감자채볶음 무나물 배추김치 (711kcal)	잡곡밥 북어미역국 돈불고기 취나물무침 양배추나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 고사리나물볶음 호박나물 배추김치 (685kcal)
구분	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
점심 식단	잡곡밥 등뼈우거지국 닭살양파볶음 숙주나물 미역초무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 순두부백탕 소불고기 애호박볶음 상추적채무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 근대나물무침 실곤약채소무침 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 사골파국 조기구이 청포묵/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 칼국수 해물동그랑땡 오이나물 상추양파겉절이 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 들깨아육국 찜닭 느타리버섯나물 참나물무침 배추김치 (639kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 온두부 시래기지짐 오이지무침 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 매운콩나물국 해물완자전 맛살오이냉채 청경채된장나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 물만두국 닭안심마늘볶음 깻잎나물 콩나물무침 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 들기름미역국 너비아니구이 고사리나물볶음 얼갈이나물 배추김치 (669kcal)	잡곡밥 맑은김치국 돼지고기피망볶음 김구이/양념장 시금치무침 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 어묵국 삼치구이 단호박조림 숙갓나물 배추김치 (632kcal)

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

※ 총주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://dietary4u.mfds.go.kr>) 제공 식단표