

식단표

2024년 07월

더수원어르신종합돌봄센터

구분	월(07.01)	화(07.02)	수(07.03)	목(07.04)	금(07.05)	토(07.06)
점심 식단	잡곡밥 감자양파국 등갈비김치찌 표고버섯볶음 노각무침 물김치 (625kcal)	추가밥 들깨수제비 고등어엿장구이 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 달걀파국 소고기잡채 두부양념조림 도라지오이무침 배추김치 (850kcal)	잡곡밥 설렁탕 닭다리살간장조림 마늘쫄볶음 부추양파무침 깍두기 (681kcal)	잡곡밥 짜장소스 유부팽이장국 탕수육/소스 시금치나물 열무김치 (801kcal)	잡곡밥 콩나물국 깻잎육전 단호박조림 콩나물무침 배추김치 (610kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박된장찌개 훈제오리야채볶음 참나물무침 깻잎지 배추김치 (664kcal)	잡곡밥 감자두부고추장찌개 동그랑땡 가지찜 양념장 얼갈이된장무침 물김치 (756kcal)	잡곡밥 맑은완자탕 감자햄볶음 애호박나물 시금치무침 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 황태국 온두부/김치볶음 건새우무조림 열무나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 쇠고기우거지국 오징어김치전 건파래자반 청경채무침 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치구이 청포묵무침 참나물무침 배추김치 (605kcal)
구분	월(07.08)	화(07.09)	수(07.10)	목(07.11)	금(07.12)	토(07.13)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이 양념장 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 물만두국 하이라이스 옛날소시지전 참나물무침 배추김치 (840kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈 쌈장 머위나물무침 배추김치 (713kcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리찜 김가루쪽파무침 근대나물무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 배추된장국 오리주물럭 우영조림 열무나물 배추김치 (642kcal)	추가밥 잔치국수 메밀전병 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (599kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골파국 고등어시래기조림 한식잡채 간장깻잎지 배추김치 (766kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소고기채소볶음 시래기지짐 호박나물 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 호박된장찌개 동태전 마늘쫄볶음 동부묵무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡조림 브로콜리맛살볶음 과일화채 배추김치 (771kcal)	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 불어묵볶음 오이미역무침 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 우거지국 닭살데리야끼볶음 두부썩갓무침 청경채무침 깍두기 (666kcal)
구분	월(07.15)	화(07.16)	수(07.17)	목(07.18)	금(07.19)	토(07.20)
점심 식단	추가밥 삼계탕 메밀전병 도토리묵무침 부추콩가루무침 깍두기 (703kcal)	잡곡밥 김치찌개 삼치구이 가지볶음 고춧잎나물 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 버섯불고기 참치옥수수전 도라지무침 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 콩나물된장국 새우까스 타르타르 애호박볶음 비름나물무침 배추김치 (709kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조림 미나리무침 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이고추무침 배추김치 (652kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 옥수수콘스크램블에 그 무나물 근대나물무침 배추김치 (750kcal)	잡곡밥 배추된장국 두부구이 양념장 햄채소볶음 시금치나물 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 사골파국 훈제오리채소볶음 가지나물 아삭이고추무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 부추맑은국 닭살채소볶음 치커리사과무침 청경채나물 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 황태해장국 돈육버섯볶음 숙주나물 열무나물 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 물만두국 어묵볶음 연두부 양념장 얼갈이나물무침 깍두기 (693kcal)

구분	월(07.22)	화(07.23)	수(07.24)	목(07.25)	금(07.26)	토(07.27)
점심 식단	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리 머스터드 미역초무침 청포묵미나리무침 배추김치 (670kcal)	보리밥 김치찌개 닭볶음탕 고사리나물볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 소스 숙갓된장무침 과일샐러드 배추김치 (755kcal)	추가밥 고추장비빔국수 유부장국 돈육수육 새우젓 상추쌈 쌈장 배추김치 (798kcal)	잡곡밥 순두부찌개 가자미양념찜 고구마순나물 치커리무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 팽이버섯국 고등어구이 햄채소볶음 부추무침 배추김치 (662kcal)
저녁 식단	보리밥 아욱국 돈육채소볶음 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치 (592kcal)	보리밥 복엇국 고등어시래기조림 버섯파프리카볶음 가지나물 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 안매운육개장 토마토스크램블에그 새송이버섯 근대나물무침 배추김치 (792kcal)	잡곡밥 들깨우거지국 삼치구이 오이양파무침 청포묵무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 모듬장조림 도토리묵 양념장 열무볶음 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육카레소스 오이지무침 고구마고로케 배추김치 (705kcal)
구분	월(07.29)	화(07.30)	수(07.31)			
점심 식단	잡곡밥 감자된장국 임연수무조림 표고버섯볶음 청경채나물 배추김치 (566kcal)	잡곡밥 소고기배춧국 비엔나채소볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치 (735kcal)	추가밥 칼국수 오징어파전 감자조림 오이무침 배추김치 (604kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 돈육굴소스볶음 호박볶음 노각무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 아욱국 닭살갓잎볶음 동부묵무침 참나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 김치찌개 소고기찜쌀구이 양배추채초절임 부추나물 배추김치 (621kcal)			

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