

식단표

2024년 08월

더수원어르신종합돌봄센터

구분				목(08.01)	금(08.02)	토(08.03)
점심 식단				잡곡밥 두부미역국 다진고기계란말이 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 호박된장국 소불고기 생김구이 양념장 치커리사과무침 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육채소볶음 감자조림 쪽파무침 배추김치 (616kcal)
저녁 식단				잡곡밥 콩나물무채국 함박스테이크폭찹 브로콜리숙회 초고추장 우엉채볶음 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치양념찜 애호박나물 무장아찌무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 들깨묵국 훈제오리구이 콩나물무침 양념깻잎찜 배추김치 (604kcal)
구분	월(08.05)	화(08.06)	수(08.07)	목(08.08)	금(08.09)	토(08.10)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 해물완자 청포묵무침 취나물볶음 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 두부구이 양념장 스모크햄채소볶음 가지나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 감자된장국 돈육폭찹 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 물만두국 순살닭볶음탕 양파절임 아삭이고추무침 깍두기 (641kcal)	잡곡밥 시금치얼갈이국 캔콩치김치찜 곤약채소무침 청경채나물 물김치 (515kcal)	잡곡밥 순두부국 어묵채소볶음 파리고추멸치조림 노각무침 배추김치 (544kcal)
저녁 식단	잡곡밥 팽이된장국 생선까스 타르타르소스 양상추샐러드 숙갓된장무침 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 수제비국 간장닭강정 깻잎볶음 오이무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 감자국 너비아니구이 얼갈이나물 파프리카새콤무침 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 두부맑은국 고추장제육볶음 건곤드레나물 부추무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 무쌈국 훈제오리 머스타드 새송이조림 참나물무침 배추김치 (502kcal)	잡곡밥 사골우거지국 삼치구이 시금치나물 가지볶음 배추김치 (571kcal)
구분	월(08.12)	화(08.13)	수(08.14)	목(08.15)	금(08.16)	토(08.17)
점심 식단	잡곡밥 호박된장국 영양찜닭 새송이버섯볶음 무생채 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 육개장 고등어구이 배추된장무침 김자반 깍두기 (561kcal)	잡곡밥 당면닭곰탕 메밀전병 과일샐러드 참나물겉절이 깍두기 (794kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육두루치기 오이맛살무침 숙주나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 소고기당면볶음 도라지볶음 양념깻잎 배추김치 (534kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀말이 새송이버섯조림 도토리묵무침 배추김치 (596kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 쇠고기떡조림 깻순나물 오이무침 깍두기 (567kcal)	잡곡밥 두부맑은국 채소계란찜 탕평채 콩나물무침 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 배추된장국 떡갈비구이 건취나물무침 부추무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 매콤애호박국 코다리간장조림 느타리볶음 숙갓된장무침 깍두기 (457kcal)	잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡전 가지나물 콩나물무침 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 부대찌개 순살가자미찜 참나물무침 마늘홍볶음 배추김치 (521kcal)

구분	월(08.19)	화(08.20)	수(08.21)	목(08.22)	금(08.23)	토(08.24)
점심 식단	잡곡밥 감자맑은국 두부구이 양념장 맛살볶음 열무된장찌 배추김치 (457kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 고구마닭갈비 가지찜 참나물무침 배추김치 (586kcal)	쇠고기무밥 양념장 애호박된장찌개 너비아니구이 미나리무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 아욱국 임연수조림 부추전 상추양파무침 깍두기 (695kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 치킨까스 소스 깻잎양념지 미역초무침 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 버섯전골 오리채소볶음 죽순채볶음 세발나물 배추김치 (564kcal)
저녁 식단	잡곡밥 숙갓어묵국 소불고기 브로콜리굴소스볶음 취나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 매콤복엇국 돈민찌두부조림 들깨무볶음 느타리버섯나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 김치국 닭살조림 치커리무침 동부묵무침 배추김치 (446kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈채피망볶음 숙주나물 고춧잎무침 배추김치 (471kcal)	잡곡밥 소고기청경채맑은국 양념두부조림 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 호박두부된장국 제육볶음 콩나물무침 양배추찜 배추김치 (514kcal)
구분	월(08.26)	화(08.27)	수(08.28)	목(08.29)	금(08.30)	토(08.31)
점심 식단	잡곡밥 동태찌개 돈육잡채 도라지생채 김구이 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 콩나물된장국 오리주물럭 양파지 숙주숙갓나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 두부감자국 간장제육볶음 부추양파무침 건곤드레나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 사골떡국 수제떡갈비 연근조림 배추된장무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 근대된장국 달걀말이 잔멸치볶음 시금치나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어구이 햄채소볶음 부추무침 배추김치 (610kcal)
저녁 식단	잡곡밥 달걀국 마파두부 애호박새우젓볶음 오이무침 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 돈육김치찜 온두부 양념장 참나물볶음 백김치 (525kcal)	잡곡밥 다시마양파국 삼치데리야끼구이 맛살채소볶음 열무된장무침 배추김치 (539kcal)	오므라이스 팽이장국 생선커틀렛 소스 근대나물무침 배추김치 (452kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 해물완자전 어묵볶음 호박나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈육카레소스 우엉채볶음 고춧잎무침 배추김치 (588kcal)

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