

2024년 09월 식단표

식단: 장수마을

일자/요일	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물국	근대된장국	우거지해장국	팽이미소국	채개장	어묵국
	모듬장조림	고구마닭갈비	돈채숙주볶음	돈육폭찹	아귀오징어찜	닭도리탕
	오징어볶음	멕시코샐러드	코다리무조림	카레라이스	버섯잡채	연근흑임자샐러드
	무나물	도토리묵/양념장	떡산적피망조림	단무지채무침	콩나물무침	고사리나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g	732kcal / 29g	742kcal / 31g	727kcal / 34g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	미소장국	모듬버섯탕	미역국	콩비지찌개	홍합국	
	간장불고기	고등어무조림	오징어콩나물찜	소고기버섯샤브샤브	돈장시래기지짐	
	맛살미역줄기볶음	미트볼야채볶음	마카로니콘샐러드	맛살야채볶음	연두부*양념장	
	배추새우젓지짐	호박나물	비엔나어묵조림	야채고로케/소스	마늘쫀렘볶음	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	648 kcal / 23g	613 kcal / 24g	670 kcal / 28g	
일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	채개장	어묵무채국	콩나물국	북어두부국	우거지해장국
	제육불고기	코다리양념조림	깻잎닭갈비	오징어돈채볶음	한식잡채	고추장불고기
	수제강된장	올방개묵김치무침	메추리알곤약조림	미트볼강정소스	호박새우젓지짐	탕평채
	양배추&쌈장	콩고기피망조림	깻순나물	순두부/양념장	그린빈스새송이	무짬지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	727kcal / 34g	727kcal / 34g	736kcal / 29g	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	시래기된장국	북어해장국	근대된장국	우거지해장국	파계란탕	
	해물야채볶음	돈육숙주볶음	난자완스	간장불고기	카레소스	
	두부강정	야채고로케&소스	보리새우무조림	마파가지	닭강정	
	열무나물	오복지	미역줄기볶음	얼갈이나물	오이지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	670 kcal / 28g	678 kcal / 25g	672 kcal / 26g	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	두부김치국	유부무국	호박새우젓국	열무된장국	어묵탕	콩나물국
	돈육숙주볶음	고추장불고기	찜닭	모듬돈육장조림	코다리무조림	제육불고기
	비엔나피망조림	콩고기피망조림	실곤약야채무침	햄새송이버섯조림	돈채청경채볶음	멕시코샐러드
	미역초무침	배추나물	애호박맛살볶음	콩나물무침	고사리나물	미역줄기볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	727kcal / 34g	727kcal / 34g	736kcal / 29g	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	콩나물국	순두부탕	파계란탕	우동유부무국	미역국	
	완자데리야끼	생선까스&소스	돈육폭찹	간장불고기	깻잎닭갈비	
	죽순돈채볶음	돈채간장볶음	어묵우영채볶음	고로케&케찹	두부탕수	
	탕평채	청경채나물	시금치나물	단무지채무침	야채겉절이	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	670 kcal / 28g	678 kcal / 25g	672 kcal / 26g	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	

일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	김치콩나물국	채개장	청국장	버섯찌개	우거지해장국	맑은미역국
	돈채버섯볶음	닭살야채볶음	제육불고기	돈육폭찹	치킨까스/소스	돈육숙주볶음
	오징어무조림	한식잡채	어묵메추리알조림	실곤약야채무침	탕평채	참치두부조림
	얼갈이나물	미역줄기볶음	열무나물	두부탕수	콩고기청경채볶음	배추나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	727kcal / 34g	727kcal / 34g	736kcal / 29g	732kcal / 30g	728kcal / 31g	735kcal / 31g
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	미역냉국	팽이유부동국	콩나물국	시래기된장국	다시마탕국	
	카레	모듬장조림	가자미구이	닭갈비	돈육해물두루치기	
	떡갈비컬리볶음	돈까스&소스	맛살표고버섯볶음	미트볼고구마조림	마늘쫄면새우조림	
	오이지무침	깻잎지	콩양배추샐러드	오이부추무침	유부겨자냉채	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	670 kcal / 28g	678 kcal / 25g	672 kcal / 26g	655 kcal / 22g	632 kcal / 22g	
일자/요일	30(월)					
점심	혼합잡곡밥					
	콩나물국					
	피망고추잡채					
	가자미구이					
	고사리나물					
	포기김치					
	732kcal / 30g					
저녁	혼합잡곡밥					
	청국장					
	닭고기카레볶음					
	군만두/초장					
	얼갈이지짐					
	포기김치					
	655 kcal / 22g					

아스영도 작성된 내의 이 페이지는 2023년 1월 30일 현재 최신 정보입니다.