

# 식단표

2023년 02월

프라임주간보호센터

| 일요일 |  | 월요일                                                  |                                                   | 화요일                                              |                                                   | 수요일                                                |                                                    | 목요일                                                  |                                                  | 금요일                                                 |                                                  | 토요일                                                 |                                               |
|-----|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|     |  |                                                      |                                                   |                                                  |                                                   | 1                                                  |                                                    | 2                                                    |                                                  | 3                                                   |                                                  | 4                                                   |                                               |
|     |  |                                                      |                                                   |                                                  |                                                   | 아침(611kcal)                                        | 점심(620kcal)                                        | 아침(615kcal)                                          | 점심(614kcal)                                      | 아침(616kcal)                                         | 점심(620kcal)                                      | 아침(610kcal)                                         | 점심(617kcal)                                   |
|     |  |                                                      |                                                   |                                                  |                                                   | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>복어구이<br>미니리숙주무침<br>머위대나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>마파두부<br>표고버섯볶음<br>돈나물초장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>매지갈비<br>무말랭이무침<br>버섯무나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>물만둣국<br>낙지야채볶음<br>감자채볶음<br>청경채나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>썩국<br>두부양념조림<br>마늘쫄볶음<br>콩자반<br>배추김치         | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>제육볶음<br>파채무침<br>고사리나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>두부새우젓국<br>소고기숙주볶음<br>시래기지짐<br>감자조림<br>배추김치   | 달죽<br>잡곡밥/된장국<br>김치매밀전<br>오이무침<br>무생채<br>배추김치 |
|     |  |                                                      |                                                   |                                                  |                                                   | 저녁(616kcal)                                        | 간식                                                 | 저녁(618kcal)                                          | 간식                                               | 저녁(617kcal)                                         | 간식                                               | 저녁(620kcal)                                         | 간식                                            |
|     |  |                                                      |                                                   |                                                  |                                                   | 잡곡밥<br>닭가슴살호두조림<br>표고버섯무조림<br>미역귀무침<br>배추김치        | 계란빵&두유<br>떠먹는요쿠르트                                  | 잡곡밥<br>오리탕<br>연어간장구이<br>파리멸치볶음<br>가지나물<br>배추김치       | 누룽지<br>딸기                                        | 잡곡밥<br>버섯찌개<br>오징어미니리무침<br>썩갠나물<br>두릅된장무침<br>배추김치   | 콩죽<br>삶은계란&사이다                                   | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>너비아니<br>치자단무지무침<br>배추김치             | 호두빵<br>바나나                                    |
| 5   |  | 6                                                    |                                                   | 7                                                |                                                   | 8                                                  |                                                    | 9                                                    |                                                  | 10                                                  |                                                  | 11                                                  |                                               |
|     |  | 아침(614kcal)                                          | 점심(622kcal)                                       | 아침(619kcal)                                      | 점심(612kcal)                                       | 아침(615kcal)                                        | 점심(620kcal)                                        | 아침(611kcal)                                          | 점심(616kcal)                                      | 아침(610kcal)                                         | 점심(620kcal)                                      | 아침(620kcal)                                         | 점심(617kcal)                                   |
|     |  | 잡곡밥<br>차돌박이된장국<br>옛날소시지전<br>파프리카볶음<br>김가루파무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무들깨국<br>밤호박소고기볶음<br>고사리나물<br>봄동겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>복어국<br>두부굴소스볶음<br>고구마순나물<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>표고무국<br>바삭불고기<br>꽃고추전<br>배추쌈/쌈장<br>배추김치    | 잡곡밥<br>불고기낙지국<br>대구양장조림<br>고추장실치볶음<br>달래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무다시마국<br>짜장<br>팔보채<br>깻잎나물<br>배추김치          | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>돈육매추리알장조림<br>치자단무지무침<br>애호박전<br>배추김치 | 카레<br>잡곡밥/달걀국<br>궁중떡볶이<br>치커리무침<br>원추리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>동태국<br>너비아니<br>명엽채볶음<br>무무침<br>배추김치          | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>수육<br>명이나물<br>꽃고추된장무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>두부양념조림<br>울외장아찌무침<br>배추김치          | 잡곡밥<br>근대국<br>닭살겨자재무침<br>계순볶음<br>무생채<br>배추김치  |
|     |  | 저녁(613kcal)                                          | 간식                                                | 저녁(622kcal)                                      | 간식                                                | 저녁(621kcal)                                        | 간식                                                 | 저녁(620kcal)                                          | 간식                                               | 저녁(612kcal)                                         | 간식                                               | 저녁(614kcal)                                         | 간식                                            |
|     |  | 잡곡밥<br>추어탕<br>잡채<br>우영부각볶음<br>깻잎양념무침<br>배추김치         | 모시송편<br>레드향                                       | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>오징어볶음<br>부추무침<br>무나물<br>배추김치     | 소고기죽<br>감자전                                       | 잡곡밥<br>알갈이새우국<br>김치제육볶음<br>쪽파무침<br>마늘장아찌<br>배추김치   | 식빵&블루베리잼<br>선식                                     | 잡곡밥<br>완자탕<br>달걀비<br>더덕구이<br>양배추된장무침<br>배추김치         | 누룽지<br>감                                         | 잡곡밥<br>갈비탕<br>참치연배추볶음<br>연근조림<br>오이무침<br>배추김치       | 미역죽<br>편감자                                       | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>소고기숙주볶음<br>콩나물들깨찜<br>열무무침<br>배추김치 | 맘모스빵&우유<br>바나나                                |
| 12  |  | 13                                                   |                                                   | 14                                               |                                                   | 15                                                 |                                                    | 16                                                   |                                                  | 17                                                  |                                                  | 18                                                  |                                               |
|     |  | 아침(616kcal)                                          | 점심(612kcal)                                       | 아침(610kcal)                                      | 점심(623kcal)                                       | 아침(624kcal)                                        | 점심(617kcal)                                        | 아침(615kcal)                                          | 점심(620kcal)                                      | 아침(613kcal)                                         | 점심(618kcal)                                      | 아침(611kcal)                                         | 점심(624kcal)                                   |
|     |  | 잡곡밥<br>굴미역국<br>달걀비<br>표고버섯볶음<br>파리고추조림<br>배추김치       | 잡곡밥<br>물만둣국<br>오삼불고기<br>감자채볶음<br>파채무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>된장찌개<br>오징어볶음<br>꽃무침<br>버섯무나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>수제비국<br>마파두부<br>브로콜리아채볶음<br>무말랭이무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>완자탕<br>삼치구이<br>시래기지짐<br>미니리숙주무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>오리탕<br>동그랑땡<br>돈나물초장무침<br>가지나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>떡갈비구이<br>우영부각볶음<br>콩자반<br>배추김치       | 잡곡밥<br>고등어찌개<br>양송이행볶음<br>연근조림<br>미역귀무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>썩국<br>어묵볶음<br>토란대무침<br>김구이<br>배추김치           | 잡곡밥<br>감자양파국<br>초기구이<br>유채된장무침<br>배추쌈/쌈장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기무국<br>감자구이<br>김가루파무침<br>배추전<br>배추김치       | 잡곡밥<br>김국<br>제육볶음<br>두릅된장무침<br>원추리나물<br>배추김치  |
|     |  | 저녁(624kcal)                                          | 간식                                                | 저녁(621kcal)                                      | 간식                                                | 저녁(625kcal)                                        | 간식                                                 | 저녁(625kcal)                                          | 간식                                               | 저녁(622kcal)                                         | 간식                                               | 저녁(614kcal)                                         | 간식                                            |
|     |  | 잡곡밥<br>갈비탕<br>삼치무조림<br>파리멸치볶음<br>감자조림<br>배추김치        | 바람떡<br>굴                                          | 잡곡밥<br>육개장<br>생선까사<br>고추장실치볶음<br>취나물<br>배추김치     | 고구미죽<br>미니우동                                      | 잡곡밥<br>추어탕<br>밤호박달걀조림<br>느타리버섯볶음<br>썩갠나물<br>배추김치   | 앙버터빵<br>선식                                         | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>찜만두<br>브로콜리/초장<br>참나물<br>배추김치         | 누룽지<br>토마토                                       | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>오징어미니리무침<br>참치김치볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 잣죽<br>식빵튀김                                       | 잡곡밥<br>근대국<br>닭가슴살호두조림<br>파프리카볶음<br>적채무침<br>배추김치    | 베이글&잼<br>사과                                   |

| 19 |  | 20                                                |                                                | 21                                                |                                                  | 22                                                    |                                       | 23                                                  |                                                     | 24                                              |                                               | 25                                                |                                                   |
|----|--|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |  | 아침(618kcal)                                       | 점심(618kcal)                                    | 아침(617kcal)                                       | 점심(613kcal)                                      | 아침(613kcal)                                           | 점심(619kcal)                           | 아침(611kcal)                                         | 점심(619kcal)                                         | 아침(610kcal)                                     | 점심(620kcal)                                   | 아침(615kcal)                                       | 점심(616kcal)                                       |
|    |  | 잡곡밥<br>굴미역국<br>옛날소시지전<br>툇무침<br>울외장아찌무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>무들깨국<br>애호박쇠고기볶음<br>열무무침<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>수제비국<br>매추리알장조림<br>표고버섯볶음<br>상추겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>늪은호박국<br>마파두부<br>브로콜리아채볶음<br>더덕구이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>간장찜닭<br>고추장실지볶음<br>애호박전<br>배추김치      | 비빔밥<br>달걀실파국<br>김치메밀전<br>깨순볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>얼갈이새우국<br>갈치구이<br>무말랭이무침<br>취나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>닭고기장뚝볶이<br>파프리카볶음<br>시래기지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>복어국<br>두부굴소스볶음<br>감자조림<br>버섯무나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>무다시마국<br>제육볶음<br>달래무침<br>봄동겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>대구엿장조림<br>편리멸치볶음<br>배추나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>갈비탕<br>두부전/양념장<br>느타리버섯볶음<br>마늘장아찌<br>배추김치 |
|    |  | 저녁(612kcal)                                       | 간식                                             | 저녁(623kcal)                                       | 간식                                               | 저녁(611kcal)                                           | 간식                                    | 저녁(623kcal)                                         | 간식                                                  | 저녁(614kcal)                                     | 간식                                            | 저녁(623kcal)                                       | 간식                                                |
|    |  | 잡곡밥<br>감자고추장찌개<br>동그랑땡<br>치커리무침<br>고구마순나물<br>배추김치 | 무지개떡<br><br>한라봉                                | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>참치양배추볶음<br>콩나물무침<br>깻잎나물<br>배추김치   | 밤죽<br><br>미니떡볶이                                  | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>소고기숙주볶음<br>표고버섯무조림<br>돈나물초장무침<br>배추김치 | 크루아상<br><br>선식                        | 참치볶음밥<br>달걀실파국<br>죽순야채볶음<br>깻잎양념무침<br>원추리나물<br>배추김치 | 누룽지<br><br>사과                                       | 잡곡밥<br>불고기낙지국<br>찜만두<br>미역줄기볶음<br>건파래무침<br>배추김치 | 호두죽<br><br>구운계란                               | 잡곡밥<br>추어탕<br>밤호박소고기볶음<br>양배추된장무침<br>무나물<br>배추김치  | 핫도그 번<br><br>배                                    |
| 26 |  | 27                                                |                                                | 28                                                |                                                  |                                                       |                                       |                                                     |                                                     |                                                 |                                               |                                                   |                                                   |
|    |  | 아침(618kcal)                                       | 점심(610kcal)                                    | 아침(617kcal)                                       | 점심(619kcal)                                      |                                                       |                                       |                                                     |                                                     |                                                 |                                               |                                                   |                                                   |
|    |  | 잡곡밥<br>소고기무국<br>옛날소시지전<br>마늘쫄볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>물만둣국<br>소불고기<br>풋고추된장무침<br>배추전<br>배추김치  | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>코다리조림<br>파리고추조림<br>토란대무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>육개장<br>참치양배추볶음<br>미역귀무침<br>머위대나물<br>배추김치  |                                                       |                                       |                                                     |                                                     |                                                 |                                               |                                                   |                                                   |
|    |  | 저녁(614kcal)                                       | 간식                                             | 저녁(621kcal)                                       | 간식                                               |                                                       |                                       |                                                     |                                                     |                                                 |                                               |                                                   |                                                   |
|    |  | 잡곡밥<br>고등어찌개<br>달걀겨자채무침<br>참지김치볶음<br>참나물<br>배추김치  | 꿀떡<br><br>무화과                                  | 잡곡밥<br>근대국<br>생선까스<br>명엽채볶음<br>브로콜리/초장<br>배추김치    | 계죽<br><br>군고구마                                   |                                                       |                                       |                                                     |                                                     |                                                 |                                               |                                                   |                                                   |

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

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표