

식단표

2023년 03월

프라임주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1 삼일절		2		3		4	
						아침 (612kcal)	점심 (618kcal)	아침 (623kcal)	점심 (614kcal)	아침 (613kcal)	점심 (625kcal)	아침 (626kcal)	점심 (619kcal)
						잡곡밥 짬뽕국 달걀찜 말린묵볶음 참나물 배추김치	잡곡밥 된장국 수육 명이나물 쌈채소 배추김치	잡곡밥 참치찌개 고등어구이 배추전 토란대무침 배추김치	잡곡밥 된장국/채소스프 돈까스 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 옛날소시지전 더덕구이 콩자반 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 고추장실치볶음 새송이조림 배추김치	잡곡밥 복어국 달걀장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 코다리조림 익힌콩나물 김구이 배추김치
						저녁 (628kcal)	간식	저녁 (624kcal)	간식	저녁 (622kcal)	간식	저녁 (614kcal)	간식
						잡곡밥 오징어무국 달걀비 비트무생채 부추무침 배추김치	호빵 생과일주스	잡곡밥 소고기미역국 두부양념조림 팽이버섯볶음 오이무침 배추김치	누룽지 굴	잡곡밥 순두부백탕 낙삼새 부추전 상추겉절이 배추김치	전복죽 옥수수스프	잡곡밥 우렁강된장 두부/김치 어묵볶음 깻잎양념무침 배추김치	꿀빵 딸기
5		6		7		8		9		10		11	
		아침 (623kcal)	점심 (620kcal)	아침 (621kcal)	점심 (618kcal)	아침 (617kcal)	점심 (627kcal)	아침 (618kcal)	점심 (612kcal)	아침 (615kcal)	점심 (631kcal)	아침 (628kcal)	점심 (624kcal)
		잡곡밥 굴미역국 두부양념조림 오이소떡/쌈장 무생채 배추김치	냉이밥/달래장 썩국 굴전 취나물무침 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 달걀후라이 김치볶음 김가루무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 백순대채소볶음 연근조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 표고무국 조기구이 썩전 유채된장무침 배추김치	잡곡밥/짜장밥 달걀국 짜만두 청경채나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 동그랑땡 감자조림 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 김국 김치불고기 도토리묵무침 고구마소나물 배추김치	잡곡밥 참치찌개 달걀장조림 마늘쫄볶음 두릅된장무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 마파두부 파리고추조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 무들개국 고등어구이 궁중떡볶이 참나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 아귀찜 진미채볶음 툇무침 배추김치
		저녁 (624kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (631kcal)	간식	저녁 (619kcal)	간식	저녁 (630kcal)	간식	저녁 (631kcal)	간식
		잡곡밥 닭개장 삼치카레튀김 마늘볶음 무말랭이무침 배추김치	가래떡&꿀 바나나	잡곡밥 수제비국 오징어볶음 도라지볶음 풋고추된장무침 배추김치	녹두죽 냉이튀김	잡곡밥 순대국 닭볶음탕 시래기지짐 애호박볶음 배추김치	황남빵 불가리스	잡곡밥 근대국 코다리조림 익힌콩나물 김구이 배추김치	누룽지 한리봉	잡곡밥 물만둣국 오리훈제 깻잎나물 브로콜리/초장 배추김치	버섯죽 미니잔치국수	잡곡밥 오리탕 너비아니 표고버섯볶음 배추나물 배추김치	스콘 사과
12		13		14		15		16		17		18	
		아침 (615kcal)	점심 (622kcal)	아침 (613kcal)	점심 (626kcal)	아침 (619kcal)	점심 (629kcal)	아침 (631kcal)	점심 (615kcal)	아침 (612kcal)	점심 (631kcal)	아침 (622kcal)	점심 (612kcal)
		잡곡밥 김치콩나물국 너비아니 새발나물 깻잎양념무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 소불고기 새송이조림 파래무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 달걀말이 건과류멸치볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 조기구이 애호박전 다시마/초장 배추김치	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡 감자볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 잡채 도라지무침 부추무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 갈치구이 해초무침 김구이 배추김치	잡곡밥 완자탕 마파두부 마늘쫄볶음 오이소떡/쌈장 배추김치	잡곡밥 복어국 달걀후라이 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 맥적구이 흰목이버섯볶음 궁중떡볶이 배추김치	잡곡밥 유부두부국 오징어볶음 쫄파무침 고구마소나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 간장찜닭 썩전 도라지볶음 배추김치
		저녁 (630kcal)	간식	저녁 (612kcal)	간식	저녁 (631kcal)	간식	저녁 (618kcal)	간식	저녁 (617kcal)	간식	저녁 (623kcal)	간식
		잡곡밥 우무콩국 달걀비 더덕구이 치자단무지무침 배추김치	시루떡 키위	잡곡밥 오징어무국 두부/김치 죽순채소볶음 두릅된장무침 배추김치	녹랭죽 찜 감자	잡곡밥 우렁강된장 소고기숙주볶음 브로콜리채소볶음 쌈바귀무침 배추김치	크림빵 월	잡곡밥 온도토리묵국 돼지갈비 늪은호박조림 돈나물초장무침 배추김치	누룽지 패션후르츠	잡곡밥 알탕 삼치카레튀김 감자조림 비트무생채 배추김치	닭죽 김치전	잡곡밥 감자옹심이 두부양념조림 마늘볶음 미역줄기볶음 배추김치	팥빵 바나나

19		20		21		22		23		24		25	
		아침(618kcal)	점심(613kcal)	아침(629kcal)	점심(619kcal)	아침(631kcal)	점심(630kcal)	아침(613kcal)	점심(617kcal)	아침(631kcal)	점심(626kcal)	아침(630kcal)	점심(621kcal)
		잡곡밥 콩나물국 고등어구이 도토리묵무침 취나물 배추김치	잡곡밥 오리탕 어묵볶음 애호박전 달래무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 두부전/양념장 흰목이버섯볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 백순대채소볶음 콩나물들깨젓 파래무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 달걀장조림 브로콜리채소볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 된장국 수육 명이나물 쌈채소 배추김치	잡곡밥 복어국 옛날소시지전 고추장실치볶음 표고버섯무조림 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 참치양배추볶음 다시마/초장 콩자반 배추김치	잡곡밥 완자탕 토마토달걀볶음 팽이버섯볶음 오이소박이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소불고기 부추전 세발나물 배추김치	잡곡밥 표고무국 돼지갈비 김치볶음 참치겉절이전 배추김치	잡곡밥 수제비국 오징어볶음 감자전 해초무침 배추김치
		저녁(627kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식
		잡곡밥 물만둣국 제육볶음 브로콜리/초장 배추나물 배추김치	썩떡 딸기	잡곡밥 순두부백탕 닭살겨자채무침 애호박볶음 쪽파무침 배추김치	흑임자죽 삶은계란	잡곡밥 소고기알갈이국 소시지채소볶음 견과류멸치볶음 쌈배추무침 배추김치	소리빵&우유 ABC쥬스	잡곡밥 청국장찌개 간장찜닭 숙주나물무침 표고버섯볶음 배추김치	누룽지 꽃감	잡곡밥 콩나물국 낙삼새 연근조림 치자단무지무침 배추김치	흰죽 핫케이크	칼국수 잡곡밥/달걀국 스프링롤 유채된장무침 배추김치	롤빵 사인머스켓
26		27		28		29		30		31			
		아침(621kcal)	점심(625kcal)	아침(622kcal)	점심(619kcal)	아침(622kcal)	점심(629kcal)	아침(630kcal)	점심(626kcal)	아침(612kcal)	점심(626kcal)		
		잡곡밥 참치찌개 달걀찜 시래기저침 마늘볶음 배추김치	잡곡밥 근대국 맥적구이 김치전 돈나물초장무침 배추김치	잡곡밥 소고기알갈이국 두부전/양념장 감자채볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 삼치카레튀김 브로콜리채소볶음 툇무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 참치양배추볶음 늪은호박조림 적채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 시금치 프리타타 파프리카볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 곰탕 달걀장조림 고추장실치볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 유부두부국 돈까스 브로콜리/초장 파래무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 갈치구이 새송이조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 백순대채소볶음 애호박전 달래무침 배추김치		
		저녁(612kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(630kcal)	간식		
		잡곡밥 곰탕 조기구이 우영조림 참나물 배추김치	깨떡 사과	잡곡밥 김국 소고기버섯볶음 배추전 취나물 배추김치	호박죽 호박전	잡곡밥 오징어무국 바삭불고기 표고버섯볶음 김구이 배추김치	도넛 불가리스	잡곡밥 김치찌개 어묵볶음 도토리묵무침 숙주나물무침 배추김치	누룽지 홍시	잡곡밥 설렁탕 닭갈비 팽이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	아채죽 군만두		

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

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