

식단표

2023년 04월

프라임주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (613kcal)	점심 (621kcal)
												잡곡밥 새우미역국 달걀말이 느타리버섯볶음 적채무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 참스테이크 콩채소볶음 감자조림 배추김치
												저녁 (624kcal)	간식
												잡곡밥 떡만둣국 조기구이 취나물 미역귀무침 배추김치	밤식빵 바나나
2		3		4		5		6		7		8	
		아침 (617kcal)	점심 (625kcal)	아침 (613kcal)	점심 (620kcal)	아침 (623kcal)	점심 (626kcal)	아침 (616kcal)	점심 (614kcal)	아침 (614kcal)	점심 (626kcal)	아침 (621kcal)	점심 (613kcal)
		잡곡밥 소고기무국 삼치구이 브로콜리채소볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀후라이 오이스틱/쌈장 참나물 배추김치	잡곡밥 표고미역국 달걀찜 김치메밀전 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 동태국 콩나물불고기 파프리카볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 가자미구이 건새우김볶음 무나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 달걀실파국 스프링롤 애호박전 배추김치	잡곡밥 숙주복어국 두부양념조림 꽃고추전 두릅된장무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 주꾸미볶음 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 썩국 달걀장조림 파리멸치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 육개장 참치양배추볶음 늘은호박조림 삼색나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 미니돈까스 가지볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 김국 닭볶음탕 김치전 치자단무지무침 배추김치
		저녁 (626kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (619kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (623kcal)	간식	저녁 (619kcal)	간식
		잡곡밥 배추된장국 토마토달걀볶음 새송이조림 고사리나물 배추김치	감자떡 키위	잡곡밥 다시마무국 달걀호두조림 참치김치볶음 배추나물 배추김치	누룽지백숙 미니우동	잡곡밥 갈비탕 깎만두 고추장실치볶음 미역귀무침 배추김치	피자빵 여양갱	잡곡밥 완자탕 복어구이 느타리버섯볶음 파래무침 배추김치	누룽지 참외	잡곡밥 콩가루배추국 두부굴소스볶음 부추무침 호박고지나물 배추김치	현죽 구운만두	잡곡밥 김치찌개 떡갈비구이 탕평채 고구마순나물 배추김치	아몬드크리상 사과
9		10		11		12		13		14		15	
		아침 (616kcal)	점심 (623kcal)	아침 (626kcal)	점심 (617kcal)	아침 (621kcal)	점심 (619kcal)	아침 (613kcal)	점심 (626kcal)	아침 (615kcal)	점심 (617kcal)	아침 (625kcal)	점심 (626kcal)
		잡곡밥 들깨버섯탕 미트볼계찜조림 꽃고추전 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 순대국 간장찜닭 호박새우살볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 오삼불고기 브로콜리/초장 궁채나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 밤호박소고기볶음 쪽파무침 취나물 배추김치	잡곡밥 새우미역국 두부양념조림 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥/김치볶음밥 달걀팽이국 두부전/양념장 미니리무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 달걀장조림 갯잎감자전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 불낙국 달걀굴소스볶음 고추장실치볶음 김치메밀전 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 옛날소시지전 콩채소볶음 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 명엽채볶음 새송이조림 더덕무침 배추김치	잡곡밥 표고미역국 달걀말이 진미채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 콩나물불고기 상추겉절이 파채무침 배추김치
		저녁 (614kcal)	간식	저녁 (625kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (621kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (622kcal)	간식
		잡곡밥 오리탕 만두강정 당콩볶음 숙갓나물 배추김치	가래떡&꿀 딸기	잡곡밥 뼈해장국 메추리알장조림 마늘쫄볶음 머위대나물 배추김치	흑임자죽 감자전	잡곡밥 홍합탕 굴림만두 김치볶음 참나물 배추김치	딸기생크림크루아 상 웰	잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 미역줄기볶음 고구마순나물 배추김치	누룽지 바나나	잡곡밥 우무콩국 오리훈제 치커리무침 매실장아찌 배추김치	녹두죽 미니핫도그	잡곡밥 떡만둣국 장아데리아까구이 브로콜리채소볶음 갯잎양념무침 배추김치	카라멜애플파이 청포도

16		17		18		19		20		21		22	
		아침(622kcal)	점심(614kcal)	아침(626kcal)	점심(625kcal)	아침(614kcal)	점심(623kcal)	아침(622kcal)	점심(615kcal)	아침(619kcal)	점심(626kcal)	아침(619kcal)	점심(622kcal)
		잡곡밥 유부두부국 닭볶음탕 곤드레나물 미니리무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 참스테이크 김치전 치자단무지무침 배추김치	잡곡밥 다시마무국 가지미구이 파리멸치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 전주식콩나물국 LA갈비 파프리카볶음 양배추된장무침 배추김치	잡곡밥 표고미역국 삼치구이 깻잎양념무침 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 채소스프/원장국 돈까스 오이피클 배추김치	잡곡밥 썩국 굴림만두 가지볶음 더덕무침 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 양송이햄볶음 브로콜리/초장 궁채나물 배추김치	잡곡밥 홍합콩나물국 미니돈까스 진미채볶음 애호박전 배추김치	잡곡밥 곰탕 코다리조림 익힌콩나물 김구이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 달걀장조림 말린묵볶음 미역귀무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 달걀호두조림 깻잎감자전 고사리나물 배추김치
		저녁(626kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(626kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식
		잡곡밥 완자탕 오리훈제 시금치나물무침 고사리나물 배추김치	모시송편 토마토	잡곡밥 부대찌개 찜만두 시래기지짐 파래무침 배추김치	소고기죽 삶은계란&사이다	잡곡밥 경상도식 소고기국 토마토달걀볶음 우엉조림 취나물 배추김치	참쌀도넛 카스타드	잡곡밥 갈비탕 전채 배추겉절이 머위대나물 배추김치	누룽지 복숭아	잡곡밥 토란국 제육볶음 미역줄기볶음 감자조림 배추김치	호박죽 궁중떡볶이	잡곡밥 뼈해장국 양송이햄볶음 땅콩볶음 긴가루파무침 배추김치	딸기생크림소보루 사과
23		24		25		26		27		28		29	
		아침(615kcal)	점심(623kcal)	아침(625kcal)	점심(626kcal)	아침(623kcal)	점심(618kcal)	아침(614kcal)	점심(626kcal)	아침(614kcal)	점심(625kcal)	아침(618kcal)	점심(625kcal)
		잡곡밥 배추된장국 삼치구이 탕평채 참나물 배추김치	잡곡밥 동태국 떡갈비구이 브로콜리채소볶음 적채무침 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 달걀찜 참치김치볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 굴미역국 콩나물불고기 오이스틱/쌈장 맛살팬이전 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 미트볼게장조림 푼고추전 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 짜장/달걀팬이국 탕수육 부추전 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 갈치구이 콩채소볶음 새송이조림 배추김치	잡곡밥 새우미역국 오삼불고기 고추장실치볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장국 달걀후라이 말린묵볶음 배추나물 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 코다리조림 익힌콩나물 김구이 배추김치	잡곡밥 유부두부국 고등어무조림 애호박전 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 오리탕 장어데리야끼구이 돈나물초장무침 썩갓나물 배추김치
		저녁(619kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(626kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식
		잡곡밥 우무콩국 두부양념조림 호박새우살볶음 콩나물무침 배추김치	바람떡 참외	잡곡밥 곰탕 주꾸미볶음 치자단무지무침 치커리무침 배추김치	전복죽 핫케이크&꿀	잡곡밥 홍합탕 만두강정 김치메밀전 부추무침 배추김치	맘모스&우유 망고	잡곡밥 전주식콩나물국 가지미구이 파리멸치볶음 양배추된장무침 배추김치	누룽지 사과	잡곡밥 해물순두부찌개 참치양배추볶음 느타리버섯볶음 파래무침 배추김치	아채죽 찜 감자	잡곡밥 된장찌개 달걀호두조림 김치볶음 쪽파무침 배추김치	생크림버터스콘 딸기
30													
아침(613kcal)	점심(623kcal)												
잡곡밥 청국장찌개 달걀찜 김가루파무침 무나물 배추김치	잡곡밥 토란국 제육볶음 브로콜리/초장 배추겉절이 배추김치												
저녁(618kcal)													
잡곡밥 카레/달걀국 수육 명이나물 배추김치													

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

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