

식단표 (2021년 12월)

효사랑데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
						잡곡밥 코다리탕 돼지불고기 상추쌈 호박볶음 김치	잡곡밥 복어국 참치김치볶음 양파피클 김치	잡곡밥 순두부찌개 잡채 동그랑땡 김치	잡곡밥 미역국 감자조림 무우나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 고등어구이 돈까스샐러드 어묵볶음 김치	잡곡밥 된장찌개 메추리알짜장 김 김치	잡곡밥 소고기미역국 카레 멸치볶음 무우채나물 김치	떡국
5		6		7		8		9		10		11	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 김치찌개 양배추쌈 무우조림 청태무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 계란찜 무우전 김치	잡곡밥 코다리탕 돈까스 샐러드 감자조림 김치	잡곡밥 어묵탕 참치양배추볶음 감자조림 김치	잡곡밥 아구탕 메추리알짜장 춘천이채닭갈비 시금치나물 김치	잡곡밥 소고기미역국 메추리알짜장 시금치나물 김치	잡곡밥 시래기국 잡채 두부조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 어묵볶음 무우약대기 김치	잡곡밥 꽃게탕 짜장 계란말이 미나리무침 김치	잡곡밥 복어국 동그랑땡 미나리무침 김치	잡곡밥 청국장 동그랑땡 호박볶음 무우채나물 김치	팔죽
12		13		14		15		16		17		18	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 상추쌈 시금치나물 김치	잡곡밥 미역국 고구마무침 상추겉절이 김치	잡곡밥 꽃게탕 돼지불고기 감자조림 오이무침	잡곡밥 복어국 어묵볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 코다리찜 숙갓나물 고구마튀김 갈치구이	잡곡밥 소고기뭇국 숙갓겉절이 산적전 배추김치	잡곡밥 비지락미역국 돈까스 가지나물볶음 미역줄기볶음	잡곡밥 시래기된장국 미역줄기볶음 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 잡채 호박새우젓국 볶음김치	잡곡밥 알탕 미나리무침 돼지불고기 물김치	잡곡밥 참치김치찌개 만두 짜장 무생채	단호박죽
19		20		21		22		23		24		25 크리스마스	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 콩나물김치국 숙주나물 두부조림 시금치무침	잡곡밥 건새우미역국 시금치무침 계란찜 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 상추쌈 버섯볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 조기구이 버섯볶음 김치	잡곡밥 아구탕 돈까스 이채샐러드 멸치볶음 김치	잡곡밥 청국장 두부부침 오이무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 해물김치전 오이무침 무우나물 김치	잡곡밥 어묵탕 무우약대기 청경채나물 김치	잡곡밥 복어국 김말이탕수 두부조림 시금치나물 김치	잡곡밥 콩나물김치국 참치볶음 김 물김치	잡곡밥 청국장 동그랑땡 브로콜리두부무침 콩나물무침 김치	호박죽
26		27		28		29		30		31			
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
		잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 시금치나물 멸치볶음 김치	잡곡밥 건새우미역국 어묵볶음 상추겉절이 김치	잡곡밥 굴미역국 돼지간장볶음 청경채나물 달래쌈밥 김치	잡곡밥 호박된장국 메추리알조림 무우나물 김치	잡곡밥 코다리찌개 조기구이 오이무침 가지버섯볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 가지버섯볶음 김치	잡곡밥 김치찌개 카레 브로콜리참치볶음 무우채나물 김치	잡곡밥 비지락미역국 고등어구이 오이무침 김치	참밥 소고기무우국 김 미나리무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 복어국 미나리무침 무우채나물 김치		

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

※ 원산지 표시 :

※