

식단표 (2022년 01월)

효사랑데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1 신정	
												점심	저녁
												잡곡밥 청국장 짜장 두부조림 고구마전 김치	소고기떡국
2		3		4		5		6		7		8	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 김치찌개 갈치구이 표고버섯무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 계란말이 오이무침 김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 상추쌈 미나리무침 김치	잡곡밥 청국장 어묵볶음 미나리무침 김치	잡곡밥 빠다귀탕 가지마구이 버섯볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 복어국 참치볶음 버섯볶음 김치	잡곡밥 아구탕 두부조림 청태자반무침 청경채나물 김치	잡곡밥 바지락미역국 무우전 청태자반무침 김치	잡곡밥 순두부찌개 계란찜 김치전 가지볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 조기구이 가지볶음 김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어구이 무우새우조림 콩나물무침 김치	김치죽
9		10		11		12		13		14		15	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 코다리찌개 닭볶음탕 오이무침 시금치나물 김치	잡곡밥 새우미역국 동그랑땡 시금치나물 김치	잡곡밥 김치찌개 고등어조림 비엔나감자조림 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 어묵국 비엔나감자조림 상추겉절이 김치	잡곡밥 꽃게된장국 갈치구이 숙감무침 오이무침 김치	잡곡밥 복어국 미트볼조림 숙감나물 김치	잡곡밥 소고기국국 잡채 도토리묵무침 버섯볶음 김치	잡곡밥 미역국 조기구이 버섯볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 상추쌈 고추된장무침 김치	잡곡밥 홍합무국 소세지부침 상추겉절이 김치	잡곡밥 순두부찌개 짜장 돈나물무침 김치	단팔죽
16		17		18		19		20		21		22	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 만두국 계란말이 청태자반 시금치나물 김치	잡곡밥 콩나물국 어묵볶음 청태자반 김치	잡곡밥 시래기된장국 갈비찜 오이고추무침 참나물 김치	잡곡밥 복어국 오이고추무침 조미채썰지 김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어조림 가지볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 코다리찌개 두부조림 가지볶음 김치	잡곡밥 꽃게호박찌개 돼지불고기 상추쌈 버섯볶음 김치	잡곡밥 건새우미역국 버섯볶음 상추겉절이 물김치	잡곡밥 소고기무국 돈가스 양상추샐러드 참나물 김치	잡곡밥 시래기된장국 무우약대기 참나물 김치	잡곡밥 바지락미역국 동그랑땡 멸치견과볶음 시금치나물 김치	무우밥
23		24		25		26		27		28		29	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 육개장 닭볶음탕 참나물무침 버섯볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 두부조림 버섯볶음 김치	잡곡밥 아구탕 돼지간장불고기 오이무침 무우조림 김치	잡곡밥 시금치된장국 무우약대기 오이무침 김치	잡곡밥 꽃게된장국 두부조림 돈나물무침 양배추찜 김치	잡곡밥 바지락미역국 참치볶음 돈나물무침 김치	잡곡밥 복어국 갈치구이 시금치나물 오이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 어묵볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 시래기된장국 모듬전 도토리묵 무우나물 김치	잡곡밥 감자국 브로콜리두부무침 무우나물 김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 시금치무침 어묵볶음 김치	잔치국수
30		31 구정											

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

※ 원산지 표시 :

※