

식단표

2025년 02월

이상드림노인주간보호센터

구분	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)
아침 식단	백미밥 들깨미역국 훈제오리피망볶음 콩나물볶음 시금치나물 배추김치 (617kcal)	백미밥 누룽지탕 채소계란말이 파리멸치볶음 도토리묵 양념장 배추김치 (683kcal)	백미밥 냉이된장국 소불고기 연근조림 오이양파무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 맑은동태국 너비아니구이 명엽채볶음 도라지나물 배추김치 (618kcal)	백미밥 어묵김치국 고구마달걀찜 새송이버섯볶음 파래자반 백김치 (624kcal)
점심 식단	잡곡밥 토란국 소고기채소볶음 상추겉절이 마카로니샐러드 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 미트볼조림 한식잡채 치커리나물 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 갈비탕 고등어구이 단호박찜 김구이 배추김치 (686kcal)	잡곡밥 건새우근대국 파채돈불고기 어묵양파볶음 얼갈이무침 깍두기 (569kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 동그랑땡전 머스타드 어항가지볶음 실곤약채소무침 배추김치 (734kcal)
저녁 식단	잡곡밥 울갱이된장국 탕수육 가지양파볶음 청경채무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 들깨몹국 돈육장조림 콩나물볶음 열무겉절이 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 감자다시마국 양념두부조림 파프리카스파게티 취나물무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 닭곰탕 다진고기달걀말이 동부김가루무침 곤드레나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 애호박두부된장국 소고기불고기 감자조림 깻잎순나물 배추김치 (575kcal)
오전 간식	감귤	율무차	우유미숫가루	양갱 보리차	옥수수수프
오후 간식	두유	요플레	단호박범벅	미니약과	요구르트

구분	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)
아침 식단	백미밥 매생이굴국 소고기숙주볶음 느타리버섯조림 썩갓두부무침 배추김치 (579kcal)	백미밥 누룽지탕 훈제오리아채볶음 멸치조림 단배추된장무침 배추김치 (699kcal)	백미밥 북어미역국 두부조림 오이볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치 (475kcal)	백미밥 시래기된장국 단호박계란찜 돈육목이버섯볶음 봄동나물무침 깍두기 (695kcal)	백미밥 소고기국 미트볼채소조림 썩갓두부무침 열무나물 배추김치 (605kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부팽이장국 닭볶음탕 올방개목감가루무침 봄동무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 청국장 치즈함박스테이크 진미채볶음 콩나물부추무침 배추김치 (627kcal)	오곡밥 들깨무채국 돈갈비찜 호박볶음 김구이 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오징어야채볶음 연근튀김 양배추쌈 쌈장 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 배춧국 생선까스 타르소스 콩자반 곤드레나물무침 배추김치 (644kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 새우살파파두부 맛살야채볶음 치커리나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 아욱국 햄스크램블 견과류우영조림 취나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 어묵김치국 삼치데리야끼구이 고추장비빔국수 시금치나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 콩나물무국 떡갈비조림 건새우마늘쫄볶음 가지나물 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 근대국 고등어조림 계란말이 취나물무침 배추김치 (598kcal)
오전 간식	식혜	검은콩두유	소보로빵	약과	김치전
오후 간식	딸기	삶은달걀 보리차	바나나	찐고구마 동글레차	옥수수스프 식빵
구분	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)
아침 식단	백미밥 사골곰국 두부구이 양념장 감자고추장조림 시금치나물 배추김치 (552kcal)	백미밥 누룽지탕 돈불고기 죽순들깨볶음 쪽파무침 배추김치 (682kcal)	백미밥 아욱국 고등어김치조림 야채계란찜 봄동나물 배추김치 (618kcal)	백미밥 유부장국 함박스테이크 소스 느타리볶음 삼채사과초무침 배추김치 (691kcal)	백미밥 돈육김치찌개 참치양배추볶음 무나물 도라지무침 배추김치 (544kcal)
점심 식단	잡곡밥 안매운콩비지찌개 삼치무조림 토마토스크램블에그 얼갈이무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 바지락시금치국 해물완자전 메추리알곤약장조림 취나물무침 배추김치 (624kcal)	영양버섯밥 양념장 유부장국 훈제오리양파볶음 단호박조림 오이무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 닭개장 코다리강정 가지볶음 브로콜리참깨무침 백김치 (657kcal)	잡곡밥 아욱국 꼬막살채소무침 돈민찌표고볶음 저염양념깻집 배추김치 (530kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 소고기푹찜 고사리볶음 열무겉절이 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 맑은두부김치국 너비아니구이 청포묵감가루무침 근대무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 돈육고추잡채 병아리콩조림 시금치나물 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 명란달걀찜 숙주맛살냉채 건파래무침 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 다시마무채국 순살가자미찜 미역줄기볶음 양배추찜 쌈장 배추김치 (493kcal)
오전 간식	검은콩두유	비피더스	떠먹는요구르트	쌀과자 보리차	과채주스
오후 간식	카스타드 사과주스	바나나핫케이크 무가당두유	연양갱 보리차	약식	프렌치토스트

구분	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)
아침 식단	백미밥 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (528kcal)	백미밥 누룽지탕 토마토스크램블에그 양송이버섯햄볶음 상추겉절이 배추김치 (646kcal)	백미밥 감자다시마국 두부구이 양념장 메추리알장조림 도라지무침 배추김치 (569kcal)	백미밥 오징어무국 동그랑땡조림 파리고추찜 파래무생채 배추김치 (535kcal)	백미밥 미역국 코다리양념찜 연근땅콩조림 숙주나물무침 깍두기 (584kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 참치김치볶음 온두부 양념장 시금치나물 백김치 (580kcal)	들깨수제비 추가밥 너비아니구이 감자조림 깻잎순나물 배추김치 (677kcal)	잡곡밥 어묵국 닭찜 호박양파볶음 치커리생채무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 배춧국 돼지고기수육 새우젓 무생채 상추쌈 쌈장 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 근대국 소불고기 무청된장지찜 곤드레나물 배추김치 (575kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 가자미조림 숙주맛살무침 취나물무침 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 들깨묵국 콩치김치찜 고사리나물 달래무침 백김치 (518kcal)	잡곡밥 맑은동태국 탕평채 사각어묵볶음 참나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 북어두부국 해물파전 고추장감자조림 오복지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 미니새송이버섯볶음 브로콜리무침 배추김치 (567kcal)
오전 간식	과채주스	우유미숫가루	물만두	비피더스	딸기
오후 간식	단호박꿀찜 호상요구르트	소보로빵	단팥빵 무가당두유	찜감자 매실차	크림스프 모닝빵

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

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표