

식단표

2024년 12월

이상드림노인주간보호센터

구분	월(12.02)	화(12.03)	수(12.04)	목(12.05)	금(12.06)
아침 식단	백미밥 시금치된장국 닭가슴살장조림 도라지무침 배추김치 (482kcal)	백미밥 누룽지 돈채 파프리카볶음 감자조림 건곤드레나물 배추김치 (636kcal)	백미밥 어묵국 달걀말이 얼갈이나물 배추김치 (508kcal)	백미밥 콩나물국 비엔나채소볶음 브로콜리무침 배추김치 (549kcal)	백미밥 아욱국 순살가자미구이 맛살채소볶음 배추김치 (566kcal)
점심 식단	잡곡밥 버섯들깨국 코다리무조림 콩나물볶음 배추된장나물 깍두기 (556kcal)	잡곡밥 아욱된장국 두부전 양념장 참치채소볶음 시금치나물 배추김치 (508kcal)	짜장면 추가밥 계란파국 만두탕수 단무지무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 감자맑은국 제육볶음 양배추찜 쌈장 열무무침 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 순두부백탕 안동찜닭 가지볶음 숙갓무침 배추김치 (633kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북어묵국 미트볼피망볶음 우엉조림 마늘쫄무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물완자전 무청된장지짐 숙주나물 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 팽이두부된장국 닭살데리야끼볶음 미역줄기볶음 치커리사과무침 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 들깨무쌈국 떡갈비조림 고사리나물 시금치나물무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 육개장 삼치카레구이 재래김 콩나물무침 배추김치 (498kcal)
오전 간식	꿀호떡		호상요구르트	카스타드	두유
오후 간식	검은콩두유	미니약과	소보루빵	어묵탕	바나나
구분	월(12.09)	화(12.10)	수(12.11)	목(12.12)	금(12.13)
아침 식단	백미밥 감자양파국 삼치양념찜 브로콜리볶음 배추김치 (537kcal)	백미밥 누룽지탕 새우살케첩조림 마늘쫄베이컨볶음 숙갓무침 배추김치 (656kcal)	백미밥 닭고기미역국 연두부 양념장 부추나물 배추김치 (522kcal)	백미밥 콩가루배춧국 떡갈비구이 감자채볶음 깍두기 (551kcal)	백미밥 버섯국 토마토스크램블에그 참나물무침 배추김치 (464kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기묵국 채소달걀말이 연근조림 무생채 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 사골만두국 콩치김치찜 표고조림 얼갈이나물 백김치 (697kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 너비아니구이 숙주맛살냉채 양배추부추무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 부대찌개 오리주물럭 김가루부추무침 취나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 근대된장국 삼치카레구이 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치 (505kcal)
저녁 식단	잡곡밥 토란국 닭살조림 느타리버섯볶음 돌자반 배추김치 (424kcal)	잡곡밥 황태해장국 해물완자전 연근조림 유채된장무침 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 아욱국 돈육채피망볶음 우엉조림 오이지무침 깍두기 (586kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 고등어조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 쇠고기굴소스볶음 감자채피망볶음 열무나물 배추김치 (569kcal)
오전 간식	바나나	과채주스	미숫가루	요플레	비피더스
오후 간식	찐빵 보리차	사과	양갱 보리차	카스타드	호빵 우유

구분	월(12.16)	화(12.17)	수(12.18)	목(12.19)	금(12.20)
아침 식단	백미밥 감자미역국 쇠고기장조림 오징어젓갈무침 배추김치 (522kcal)	백미밥 누룽지탕 동그랑땡 우엉조림 참나물무침 배추김치 (680kcal)	백미밥 버섯맑은국 가자미양념찜 깻잎순나물 배추김치 (484kcal)	백미밥 들깨감자국 두부부침 양념장 치커리유자청무침 배추김치 (517kcal)	백미밥 대구살맑은국 비엔나감자조림 건파래볶음 배추김치 (498kcal)
점심 식단	잡곡밥 물만둣국 비엔나채소볶음 썩갓두부무침 가지나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 순살닭강정 부추양파무침 양상추샐러드 배추김치 (737kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 소스 단호박범벅 브로콜리숙회 초장 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 차돌숙주볶음 어묵조림 오이무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 북어묵국 가자미구이 우엉채볶음 건곤드레나물 배추김치 (574kcal)
저녁 식단	잡곡밥 배춧국 우사태찜 느타리버섯볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 생선까스 타르타르 도라지볶음 치커리사과무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 순두부백탕 햄피망볶음 청포묵김무침 유채나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 들깨감자국 돼지불고기 오이콘볶음 청경채무침 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 아욱국 마파두부 브로콜리맛살볶음 늘은호박조림 배추김치 (604kcal)
오전 간식	요플레	바나나	미숫가루	과채주스	감귤
오후 간식	사과	검은콩두유	약식 둥글레차	물만두	쌀과자
구분	월(12.23)	화(12.24)	수(12.25)	목(12.26)	금(12.27)
아침 식단	백미밥 호박새우젓국 돼지불고기 무나물 배추김치 (515kcal)	백미밥 누룽지탕 참치채소볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 근대된장국 순살가자미찜 느타리버섯볶음 배추김치 (446kcal)	백미밥 들깨버섯국 계란장조림 숙주나물 배추김치 (479kcal)	백미밥 두부맑은국 너비아니구이 배추무침 깍두기 (562kcal)
점심 식단	잡곡밥 닭개장 양념두부조림 도라지무침 양념깻잎지 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 시래기국 옛날소지지전 채소계란찜 고사리나물 배추김치 (532kcal)	추가밥 들깨수제비 떡갈비구이 김구이 양념장 무생채 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육불고기 잔멸치볶음 들깨양배추나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 소고기푹찜 무청된장지짐 무른병아리콩조림 배추김치 (593kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기배추국 미트볼피망볶음 땅콩조림 건곤드레나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 두부감자국 닭다리살구이 브로콜리맛살볶음 취나물무침 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 물만둣국 돈육두부조림 북어채무침 유채나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순두부국 닭살볶음 건새우마늘종볶음 간장깻잎지 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 시금치된장국 삼치구이 알감자조림 시래기나물 배추김치 (570kcal)
오전 간식	미숫가루	요플레	삶은달걀 보리차	바나나	액상요구르트
오후 간식	양갱 보리차	꿀호떡 보리차	찐고구마	단팥빵 보리차	팥죽

구분	월(12.30)	화(12.31)			
아침 식단	백미밥 아욱국 달걀말이 맛살채소무침 배추김치 (507kcal)	백미밥 누룽지탕 쇠고기장조림 우엉채볶음 건취나물무침 배추김치 (668kcal)			
점심 식단	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어조림 맛살브로콜리볶음 숙주나물 깍두기 (523kcal)	잡곡밥 들깨몯국 고구마닭갈비 미나리나물 청포묵김무침 배추김치 (676kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 청국장 훈제오리채소볶음 시금치나물 무생채 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 닭곰탕 어묵잡채 느타리볶음 오이무침 배추김치 (530kcal)			
오전 간식	요플레	바나나			
오후 간식	통밀크래커 둥글래차	롤빵 우유			

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

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