

식단표

2024년 08월

88등촌데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3	
						점심(655kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(550kcal)	점심(655kcal)	저녁(550kcal)
						잡곡밥 홍합미역국 훈제오리야채볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 날치알계란찜 게맛살호박볶음 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 닭가슴살 함박죽 새송이버섯볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈육가지볶음 콩나물들깨찌 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 우동국 돈불고기 양배추쌈&두부쌈장 맛살계장무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 떡갈비조림 카레감자채볶음 롯데물무침 배추김치
5		6		7		8		9		10	
점심(655kcal)	저녁(545kcal)	점심(650kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(560kcal)	점심(655kcal)	저녁(550kcal)	점심(645kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(560kcal)
잡곡밥 사골곰탕 순살닭고기매콤볶음 가지양념볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 고기두부조림 감자채볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육볶음 느타리버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 맛살굴소스볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 해물까스 오이부추무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장찜닭 무나물들깨볶음 짜사이버섯 배추김치	잡곡밥 우동국 고추장제육볶음 감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 하이라이스 불어묵매콤볶음 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 미트볼양송이버섯 아몬드멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 새우감자국 돈육김치두루치기 호박볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 무채된장국 닭살테리야끼조림 배추된장나물 찜지무무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 너비아니구이 실치마늘볶음 청포묵김무침 배추김치
12		13		14		15 광복절		16		17	
점심(655kcal)	저녁(555kcal)	점심(650kcal)	저녁(545kcal)	점심(660kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(545kcal)	점심(660kcal)	저녁(540kcal)	점심(645kcal)	저녁(550kcal)
잡곡밥 소고기배추국 제육고추장볶음 양배추쌈&쌈장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리엿장조림 콩나물들깨찌 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 유니짜장 고추장감자조림 맛살계장무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육가지양념볶음 무채나물 우무묵무침 배추김치	잡곡밥 누룽지닭곰탕 돼지고기죽순채볶음 호박새우젓볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 찜뽕국 생선까스 사각어묵볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오징어야채볶음 청포묵김무침 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 닭갈비 미역줄기들깨볶음 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 일렁 닭야채볶음 오이참깨볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 중화파파두부 감자채볶음 맛살계장무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 닭고기카레 새송이굴소스볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 감자미역국 너비아니조림 멸치조림 롯데물두부무침 배추김치
19		20		21		22		23		24	
점심(645kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(550kcal)	점심(655kcal)	저녁(545kcal)	점심(655kcal)	저녁(540kcal)	점심(650kcal)	저녁(560kcal)	점심(655kcal)	저녁(555kcal)
잡곡밥 사골곰탕 간풍닭강정 어묵채볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 오징어고추장볶음 후랑크야채볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육두루치기 연근조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭간장야채볶음 도토리묵야채무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 한식미역국 하이라이스 호박새우젓볶음 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육갈비양념볶음 불어묵야채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭감자조림 느타리버섯볶음 매콤이력초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 해물까스 연두부&양념장 묵은지야채무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈육강정 나박무새우젓지짐 매콤이력초무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 모듬햄야채볶음 감자채볶음 짜사이버섯 배추김치	잡곡밥 미소시루 짜장소스 미역줄기볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 미역국 해물콩나물찜 청포묵김무침 배추김치
26		27		28		29		30		31	
점심(645kcal)	저녁(555kcal)	점심(650kcal)	저녁(545kcal)	점심(660kcal)	저녁(550kcal)	점심(655kcal)	저녁(550kcal)	점심(650kcal)	저녁(550kcal)	점심(655kcal)	저녁(550kcal)
잡곡밥 사골우거지국 닭야채볶음 사각어묵야채조림 우무묵야채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 야채계란찜 죽순채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 바지락살감국 돈갈비양념볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 무채된장국 코다리엿장조림 호박새우젓볶음 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오징어불고기 느타리야채볶음 찜지무무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 순살닭바섯조림 가지볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 달콤닭강정 나박무새우젓지짐 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 케네소스 사각햄야채볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 해물콩나물찜 연두부&양념장 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 중화계란탕 돈육간장볶음 묵은지볶음 청포묵김부리 배추김치	잡곡밥 조개살감국 너비아니조림 느타리버섯볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 황태미역국 돈육죽순두부장볶음 간자조림 천사채샐러드 배추김치

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