

식단표

2024년 05월

인천계양성신노인주간보호센터

구분				수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단				잡곡밥 순두부국 동그랑땡전 청포묵상추무침 얼무나물 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 가지나물 상추겉절이 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 팽이된장국 카레소스 계란장조림 치커리사과무침 배추김치 (768kcal)	잡곡밥 미역국 두부구이 어묵잡채 청경채무침 배추김치 (652kcal)
저녁 식단				잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약조림 참나물두부무침 얼갈이나물 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 콩나물국 소시지야채볶음 두부구이 숙주나물 배추김치 (718kcal)	잡곡밥 순두부계란탕 고등어구이 오이무침 느타리버섯볶음 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 어묵탕 소고기파프리카 볶음 계란찜 얼갈이된장무침 배추김치 (704kcal)
오후 간식				요플레	바나나	계란,미숫가루	프랜치 토스트
구분	일(05.05)	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
점심 식단		잡곡밥 들깨미역국 돼지불고기 도토리묵무침 숙주나물 배추김치 (759kcal)	잡곡밥 계란파국 카레소스 두부구이 참나물무침 배추김치 (692kcal)	잡곡밥 미역국 돼지갈비 한식잡채 청포묵무침 배추김치 (808kcal)	잡곡밥 콩나물국 해물동그랑땡전 맛살냉채 참나물무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 팽이된장국 생선까스/타르타르D 양상추샐러드 단무지무침 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 카레소스 동그랑땡전 오이부추겉절이 배추김치 (785kcal)
저녁 식단		잡곡밥 해물무국 떡갈비구이 맛살콘샐러드 느타리버섯볶음 배추김치 (800kcal)	잡곡밥 돈육순두부찌개 고등어구이 감자조림 얼무나물 배추김치 (706kcal)	잡곡밥 버섯무국 계란찜 어묵볶음 취나물무침 배추김치 (693kcal)	잡곡밥 두부된장국 순대볶음 건새우무조림 얼갈이된장무침 배추김치 (737kcal)	잡곡밥 복어국 두부조림 느타리버섯볶음 얼무나물 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 순두부국 옛날소시지전 어묵잡채 도토리묵무침 배추김치 (695kcal)
오후 간식		요구르트,빵	요플레	과일,요구르트, 센베과자	두유,과자	계란,미숫가루	주먹밥

구분	일(05.12)	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단		잡곡밥 감자탕 제육볶음 청포묵상추무침 콩나물무침 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 팽이된장국 돈육짜장소스 오이무침 맛살숙주볶음 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 사골우거지국 고등어구이 계란장조림 깻잎지 배추김치 (762kcal)	잡곡밥 계란국 미트볼야채조림 한식잡채 숙갓나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 미역된장국 카레소스 옛날소시지전 단무지무침 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 소고기무국 소시지야채볶음 치커리사과무침 깻잎지 배추김치 (691kcal)
저녁 식단		잡곡밥 소고기무국 햄계란전 어묵볶음 열무나물 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 콩나물국 순대볶음 건새우무조림 청경채무침 배추김치 (693kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 소고기버섯볶음 두부구이 얼갈이된장무침 배추김치 (780kcal)	잡곡밥 닭곰탕 떡갈비구이 취나물무침 세발느타리초무 침 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 해물무국 두부조림 마카로니샐러드 도토리묵무침 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 버섯찌개 닭살데리야끼볶음 건새우애호박볶음 청경채무침 배추김치 (754kcal)
오후 간식		요구르트,빵	과일	요플레	요구르트,과자	계란,미숫가루	떡볶이
구분	일(05.19)	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단		잡곡밥 북어계란국 돼지불고기 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (792kcal)	잡곡밥 달걀파국 카레소스 고구마맛탕 토마토양상추샐러드 배추김치 (699kcal)	잡곡밥 호박된장국 오리훈제채소구이 목이버섯부추무침 얼갈이나물 배추김치 (733kcal)	잡곡밥 다시마무국 돈가스/소스 브로콜리어묵볶음 숙주나물 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 어묵국 떡갈비구이 치커리무침 새송이버섯볶음 배추김치 (724kcal)	잡곡밥 계란국 카레소스 물만두 깻잎지 배추김치 (713kcal)
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 조기구이 도토리묵무침 감자조림 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 미역국 순대볶음 두부구이 콩나물무침 배추김치 (763kcal)	잡곡밥 어묵국 돈민찌가지볶음 계란장조림 도토리묵무침 배추김치 (743kcal)	잡곡밥 사골우거지국 계란찜 햄감자채볶음 느타리새발초무침 배추김치 (737kcal)	잡곡밥 소고기미역국 코다리조림 부추야채전 취나물무침 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 열무된장국 우민찌숙주볶음 숙갓두부무침 얼갈이된장무침 배추김치 (654kcal)
오후 간식		요구르트,빵	두유,과자	요플레	과일	계란,미숫가루	꼬마 김밥

구분	일(05.26)	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단		잡곡밥 사골우거지국 고등어구이 청경채나물 애호박볶음 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 미역국 콩나물돼지불고기 오이무침 도토리묵무침 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 콩나물국 카레소스 계란장조림 열무나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 배추된장국 생선까스/타르타르D 치커리사과무침 연근조림 배추김치 (733kcal)	잡곡밥 북어계란국 짜장소스 느타리맛살볶음 단무지무침 배추김치 (707kcal)	
저녁 식단		잡곡밥 해물무국 메추리알곤약장조림 두부조림 숙주나물 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 순두부국 해물동그랑땡전 한식잡채 가지나물 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 닭갈비 숙주나물 미니새송이조림 배추김치 (706kcal)	잡곡밥 감자국 계란찜 두부구이 썩갓나물 배추김치 (689kcal)	잡곡밥 순두부국 조기구이 청포묵무침 참나물무침 배추김치 (663kcal)	
오후 간식		요구르트,빵	두유,과자	요플레	과일	계란,미숫가루	

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