

식단표

2025년 01월

양주백석효사랑센터

구분				수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
점심 식단				백미밥/ 야채 죽 닭미역국 돼지고기숙주볶음 한식잡채 취나물무볶음 배추김치 (614kcalkcal)	백미밥/ 사골죽 부대찌개 가자미무조림 맛살계란말이 도토리묵야채무침 배추김치 (622kcalkcal)	백미밥/ 해물죽 계란감자국 돼지고기김치볶음 파래자반 오이양파무침 배추김치 (632kcalkcal)	백미밥/ 단호박죽 북어콩나물국 매운닭찜 해초무침 모듬콩조림 배추김치 (634kcalkcal)
오전 간식				울무차	레몬차	매실차	유자차
오후 간식				밤만쥬/음료	요플레	과일	쿠키다스/음료
구분	일(01.05)	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
점심 식단		634kcal 백미밥/ 팔죽 콩비지찌개 돈육짜장볶음 미역초무침 시금치나물 (배추김치kcal)	624kcal 백미밥/ 흑임자죽 소고기버섯들깨탕 춘천닭갈비 유채나물무침 옥수수마카로니 샐러드 (배추김치kcal)	617kcal 백미밥/ 야채죽 동태무국 치킨까스/소스 양배추샐러드 아몬드멸치볶음 (배추김치kcal)	632kcal 백미밥/ 사골죽 청국장찌개 오징어야채볶음 야채계란말이 참나물무침 (배추김치kcal)	628kcal 백미밥/ 해물죽 조개살미역국 돈육콩나물볶음 오징어실채볶음 오이양파무침 (배추김치kcal)	624kcal 백미밥/ 단호박죽 김치콩나물국 돈육카레 산적구이 무말랭이 (배추김치kcal)
오전 간식		모과차	유자차	요구르트	울무차	오미자차	생강차
오후 간식		유과/음료	마가렛트/요구르트	밤만쥬/음료	요플레	과일	쿠키다스/음료
구분	일(01.12)	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
점심 식단		백미밥/ 팔죽 두부된장찌개 제육볶음 봄동양념무침 들깨궁채나물 배추김치 (638kcalkcal)	백미밥/ 흑미자죽 팽이버섯계란국 돈육짜장 간풍기 참나물무침 배추김치 (639kcalkcal)	백미밥/ 야채죽 육개장 생선까스/소스 표고버섯죽순채 볶음 치커리유자샐러드 배추김치 (632kcalkcal)	백미밥/ 해물죽 전주식콩나물국 돼지불고기 상추오이무침 오징어실채볶음 배추김치 (643kcalkcal)	백미밥/ 사골죽 닭곰탕 고등어구이 도라지오이무침 열무된장무침 배추김치 (635kcalkcal)	백미밥/ 단호박죽 들깨미역국 매콤닭찜 어묵피망굴소스 볶음 열무된장무침 배추김치 (646kcalkcal)
오전 간식		요구르트	모과차	유자차	생강차	레몬차	울무차
오후 간식		미니케익/음료	한과/음료	팬케익/요구르트	과일	요플레	한과/요구르트

구분	일(01.19)	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
점심 식단		백미밥/ 팔죽 소고기미역국 오징어버섯볶음 옛날사라다 치커리무침 배추김치 (626kcal)	백미밥/ 흑임자죽 어묵썩갓국 안동찜닭 콩나물잡채 봄동겉절이 배추김치 (622kcal)	백미밥/ 야채죽 오징어두부국 돈육불고기 우엉채조림 물파래무채무침 배추김치 (627kcal)	백미밥/ 사골죽 들깨미역국 춘천닭갈비 볼어묵조림 천사채사과샐러드 배추김치 (627kcal)	백미밥/ 해물죽 콩비지찌개 함박스테이크*소스 알감자조림 진미채무침 배추김치 (628kcal)	백미밥/ 단호박죽 북어콩나물국 단호박하이라이스 미니돈까스/소스 시금치무침 배추김치 (625kcal)
오전 간식		오미자차	천마차	율무차	레몬차	매실차	유자차
오후 간식		유과/음료	마가렛트/요구르트	밤만쥬/음료	요플레	과일	쿠크다스/음료
구분	일(01.26)	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
점심 식단		백미밥/ 팔죽 들깨미역국 묵은지닭찜 베이컨버섯볶음 봄동겉절이 배추김치 (640kcal)	백미밥/ 단호박죽 계란두부국 돈육짜장 탕수육*s 가지양파굴소스 볶음 배추김치 (638kcal)	백미밥/ 흑임자죽 콩나물무채국 소고기표고버섯 볶음 동태전 브로콜리볶음 배추김치 (641kcal)	백미밥/ 해물죽 닭개장 돈육마파두부 코다리무조림 시금치무침 배추김치 (645kcal)	백미밥/ 야채죽 들깨시래기국 돈육가지불고기 참치깻잎전 콩나물무침 배추김치 (640kcal)	
오전 간식		율무차	오미자차	천마차	요구르트	요구르트	
오후 간식		미니케익/음료	유과/요구르트	후렌치파이/음료	과일	한과/음료	

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