

식단표

2024년 03월

늘편 한주야간보호센터

구분					금(03.01)	토(03.02)
점심 식단					잡곡밥 취나물된장국 동태조림 맛살채소볶음 쌈바귀무침 배추김치	굴소스해물덮밥 달걀부추국 물만두 봄동무침 배추김치
저녁 식단					잡곡밥 콩비지찌개 참치달걀말이 감자채볶음 돌나물무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈탕 두부구이/양념장 애호박볶음 치커리생채 배추김치
오전 간식					크림스프	시리얼/우유
오후 간식					바나나, 딸기	딸기, 배
기능 식이					복어죽 동태살죽 달걀노른자감자죽	쇠고기오이죽 해물야채죽 두부애호박죽
구분	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단	잡곡밥 새우살미역국 돈사태찜 미니새송이버섯 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 갈치살구이 햄채소볶음 취나물무침 배추김치	카레라이스 불어묵국 메밀전병 단무지무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯묵국 닭갈비/쌈무 고사리볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어간장구이 도라지양념조림 꽃마늘무침 배추김치	홍합부추칼국수 옛날소세지전 무생채 사과당근주스 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 열무맑은국 안매운오리불고기 영양부추사과무침 고구마조림 배추김치	잡곡밥 시금치콩가루국 함박스테이크 푸실리샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 맛살달걀말이 애호박양념찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 콩치김치조림 새송이버섯구이 치커리무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 돼지고기두루치기 탕평채 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭살채소볶음 마늘종어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치
오전 간식	두유	액상요구르트	우유미숫가루	검은콩두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유
오후 간식	식빵토스트	단호박찜	키위/바나나	파래전	찜빵	배
기능 식이	달걀가지죽 새우살미역죽 오리살채소죽	오징어깻잎죽 취나물죽 쇠고기숙주죽	들깨미역죽 어묵채소죽 달걀애호박죽	쇠고기연근죽 닭살팽이버섯죽 달걀새송이버섯죽	송능 콩가루죽 돼지고기김치죽	단호박죽 홍합살죽 닭살배추죽

구분	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단	잡곡밥 들깨감자국 코다리조림 부추전 냉이된장무침 배추김치	잡곡밥 육개장 후르츠탕수육 굴소스가지볶음 오이생채 배추김치	잔치국수 옥수수채소전 상추겉절이 오렌지주스 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭다리살스테이크 부추적양파볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 대구살구이 미나리무생채 달래오이무침 배추김치	봄나물비빔밥/달걀 후라이 유부팽이장국 감자고로케 치커리무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 새우달걀국 돈육고추장불고기 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 동그랑땡케첩조림 건새우마늘종조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 안매운참치김치찌개 돈육간장볶음 실곤약무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 임연수양념찜 알감자조림 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 조갯살부추국 순살치킨가스/머스 타드 명란애호박볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠고기피망볶음 가지양념찜 썩갓나물 배추김치
오전 간식	두유	액상요구르트	우유미숫가루	검은콩두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유
오후 간식	삶은달걀	약식	굴/방울토마투	잼샌드위치	쥬단호박	딸기
기능 식이	연두부죽 냉이된장죽 돈육아채죽	닭살미역죽 쇠고기가지죽 달걀새송이죽	달걀브로콜리죽 옥수수채소죽 돈육갯잎죽	달걀콩나물죽 쇠고기부추죽 임연수양파죽	들깨느타리버섯죽 돼지고기야채죽 조갯살죽	송농 달걀팽이죽 쇠고기피망죽
구분	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 콩나물돈육불고기 잔멸치조림 물파래무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 단호박조림 청경채나물 배추김치	꼬막비빔밥 아욱된장국 삼색꼬지전 부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 썩갓어묵국 새우가스/탈탈S 양상추황도샐러드 시금치나물 배추김치	들깨수제비 순대채소볶음 봄동겉절이 매실차 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 홍합살미역국 쇠고기케찹볶음 새싹채소샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 다진고기달걀말이 미니새송이버섯조림 상추무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭갈비 가지볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 병어조림 애호박볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 쇠불고기 다시마쌈/초장 참나물무침 배추김치	잡곡밥 취나물된장국 가지미구이 도토리묵무침 풋마늘무침 배추김치
오전 간식	두유	액상요구르트	우유미숫가루	검은콩두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유
오후 간식	물만두	가래떡구이/조청	딸기/바나나	고구마맛탕	야채호빵	자른포도
기능 식이	참치두부죽 돼지고기김치죽 쇠고기숙주죽	치즈고구마죽 삼치살야채죽 닭살무죽	쇠고기감자죽 배추꼬막죽 닭살오이죽	복어죽 돈육야채죽 달걀애호박죽	닭가슴살시금치죽 어묵채소죽 쇠고기참나물죽	조개살죽 연두부미나리죽 가지미살죽

구분	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
점심 식단	잡곡밥 사골국 동태살엿장조림 양상추샐러드 매콤감자조림 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭카레조림 부추장떡전 시금치나물 배추김치	김치말이국수 갈비만두/초간장 단호박꿀찜 배추김치	잡곡밥 열무된장국 돼지고기김치볶음 고구마조림 치커리생채 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 임연수구이 애호박나물 근대나물 배추김치	훈제오리볶음밥 두부미소장국 냉이튀김 무생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 우거지된장국 쇠고기당면볶음 상추쌈/쌈장 오이나물 배추김치	잡곡밥 게살순두부국 파인애플탕수육 돌나물무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 달걀미역국 파채돈육불고기 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 우동국물 닭봉간장조림 맛살숙주겨자무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 조갯살무국 쇠고기부추볶음 올방개묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 돈육춘장볶음 모듬쌈 쪽파무침 배추김치
오전 간식	두유	액상요구르트	우유미숫가루	검은콩두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유
오후 간식	버섯치즈토스트	메밀전병	딸기/귤	크림빵	찜만두	한라봉
기능 식이	홍합살야채죽 동태살브로콜리죽 쇠고기오이죽	돈육야채죽 카레죽 게살죽	쇠고기무죽 김치죽 달걀미역죽	감자양파죽 돼지고기김치죽 치즈맛살죽	새우살미역죽 임연수애호박죽 쇠고기부추죽	달걀배추죽 오리살채소죽 북어죽

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

※ ★9월14일 점심식단변경←잡곡밥

떡국

고등어구이

과일샐러드

가지무침

배추김치

★10월6일 점심식단변경 ←잡곡밥

바지락맑은국

쇠고기바베큐소스볶음

컬리플라워숙회

건파래자반

배추김치

★ 10월16일 점심식단변경 ←잡곡밥

참치미역국

두부강정

감자고추장조림

도라지나물

배추김치

★ 2021.10.22 ←잡곡밥

만둣국

돼지갈비

파리고추찜

치커리겉절이

배추김치

★2021.10.27 ←잡곡밥

썩갓어묵국

고등어카레구이

무른우엉채조림

가이나물

배추김치

2021.11.02잡곡밥

바지락국

돼지고기두루치기

연근조림

근대나물

배추김치

2021.11.08 점심식단변경

잡곡밥

김치국

돼지불고기

우엉잡채

고사리나물

백김치

2021.11.17.점심식단변경←

잡곡밥

채소스프

함박스테이크/소스

마카로니샐러드

참나물유자청무침

배추김치

2021.12.01 점심식단변경

잡곡밥

갈비탕

두부간장조림

콘채소샐러드

파래