

식단표

2024년 05월

청춘학당 주간보호센터

구분				수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단				흑미밥 북어국 목은지닭볶음탕 우영고추장볶음 도토리묵/간장소스 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기미역국 고추장돈불고기 미역줄기버섯잡채 오징어젓 배추김치 (500kcal)	흑미밥 영양오리탕 고기감자간장조림 떡갈비/소스 다시마초회 배추김치 (500kcal)	흑미밥 근대된장국 간장돈불고기 메밀전병부침 연근땅콩조림 배추김치 (500kcal)
저녁 식단				흑미밥 들깨무국 메알돈육무장조림 고구마줄기나물 볶음 치커리나야채샐러드 배추김치 (500kcal)	흑미밥 순두부찌개 코다리양념조림 시금치부추장떡 엄마표무장아찌 무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 해물짬뽕국 하이라이스 튀김만두탕수 어묵콩나물찜 배추김치 (500kcal)	
오전 간식				불가리스	생강차/보리과자	마차/쌀과자	요플레
오후 간식				음료/구운계란	물만두	옥수수스프	누룽지
구분	일(05.05)	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
점심 식단		흑미밥 동태탕 닭볶음탕 김말이튀김 양배추찜/쌈장 배추김치 (500kcal)	흑미밥 사골장터국밥 고등어고구마줄기지짐 브로콜리맛살굴 소스볶음 상추야채샐러드 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기무탕국 돼지갈비찜 멸치고추볶음 구이김 배추김치 (500kcal)	흑미밥 돈육김치찌개 코다리강정 비빔당면 삼색푸실리소스 조림 배추김치 (500kcal)	흑미밥 근대된장국 매콤찜닭 청포묵조림 먹지짜사이고추 기름볶음 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기육개장 고추장돈불고기 느타리당근볶음 미역야채초무침 배추김치 (500kcal)
저녁 식단		흑미밥 무채콩나물국 숙주고기볶음 미트볼야채볶음 연두부/간장소스 배추김치 (500kcal)	흑미밥 굴미역국 간장돈불고기 마늘쫄면새우볶음 오징어젓무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 감자계란국 훈제오리돈육볶음 동그랑땡전 치커리무채새콤달콤 배추김치 (500kcal)	흑미밥 오징어찌개 순살카레라이스 대구피고구마야채튀김 단무지무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 새우젓순두부백 탕국 돈육폭찜 무청시래기멸치지짐 곤약야채초장무침 배추김치 (500kcal)	

구분	일(05.12)	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단		흑미밥 뼈없는콩갈탕 카레찜닭 건새우목이볶음 구이김 배추김치 (500kcal)	흑미밥 제주몹국 고기콩나물볶음 미트볼소스조림 돈민찌청포묵조림 배추김치 (500kcal)	흑미밥 북어국 고등어김치지짐 김말이튀김 오징어젓무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 닭미역국 간장돈불고기 우영돈채간장볶음 먹지짜사이무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기육개장 코다리무조림 비빔당면 치커리상추야채 겉절이 배추김치 (500kcal)	흑미밥 오징어무국 고추장돈불고기 떡갈비/소스 무생채 배추김치 (500kcal)
저녁 식단		흑미밥 영양오리탕 돼지갈비찜 멸치고추볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기미역국 미나리해물파전 고추계란무장조림 숙주나물 배추김치 (500kcal)	흑미밥 순두부백탕국 오삼불고기 동그랑땡전 건파래야채무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 짬뽕국 돈육짜장라이스 만두유린기 도토리묵야채무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 근대된장국 우민찌두부장조림 햄계란스크램블 배추나물 배추김치 (500kcal)	
구분	일(05.19)	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단		흑미밥 재첩야채된장국 가지고기볶음 어묵간장볶음 구이김 배추김치 (500kcal)	흑미밥 사골미역국 오징어간장양념 무조림 지리멸치볶음 썩갓나물 배추김치 (500kcal)	흑미밥 시금치된장국 돈불고기 브로콜리맛살볶음 상추나물 배추김치 (500kcal)	흑미밥 맑은콩나물무국 개성식민물새우 무조림 고사리나물볶음 청경채나물 배추김치 (500kcal)	흑미밥 얼큰조갯살다시 마무국 돈육무장조림 배추나물 오징어젓무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 황태무국 계란장조림 우민찌무나물볶음 근대나물 배추김치 (500kcal)
저녁 식단		흑미밥 닭개장 코다리무조림 백순대야채볶음 미역야채초무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 시원한굴배추무국 간장돈불고기 홍합살콩나물볶음 숙주된장나물 배추김치 (500kcal)	흑미밥 순두부김치국 안동찜닭 탕평채 치커리무생채 배추김치 (500kcal)	흑미밥 홍합살미역국 고등어무조림 오색어묵잡채 오이송송부추무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 꽃게된장국 고추장제육불고기 미역줄기맛살볶음 들기름양념깻잎 찜 배추김치 (500kcal)	

구분	일(05.26)	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단		흑미밥 동태탕 데리야끼돈불고기 고구마간장소스조림 엄마표무장아찌무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 게맛살계란국 민짜마파두부 연근튀김 모듬야채피클 배추김치 (500kcal)	흑미밥 참치추어탕 산적구이전 새우젓무청시래 기지짐 구이김 배추김치 (500kcal)	흑미밥 사골우거지된장국 단호박야채계란찜 수제돈탕수 연두부/간장소스 배추김치 (500kcal)	흑미밥 돈육김치찌개 춘천닭갈비볶음 느타리당근볶음 숙주나물 배추김치 (500kcal)	
저녁 식단		흑미밥 사골장터국밥 고등어구이 마늘쫄면새우볶음 오이부추겉절이 배추김치 (500kcal)	흑미밥 오징어무국 커래닭볶음탕 김말이튀김 목이버섯야채무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 소고기육개장 김치돈육두루치기 두부구이/간장소스 숙주맛살무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 순두부무미역국 코다리무조림 명엽채고추장볶음 먹지짜사이무침 배추김치 (500kcal)	흑미밥 복어국 야채계란스크램블 떡갈비/소스 상추치커리야채샐러드 배추김치 (500kcal)	

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

※ 식단은 식재료수급 및 조리등 사정에 따라 변경될 수 있습니다.