

식단표

2022년 05월

부여정원주야간보호센터

구분	월(05.02)	화(05.03)	수(05.04)	목(05.05)	금(05.06)	토(05.07)
아침 식단	잡곡밥 유부두부국 메추리알장조림 숙주나물 콩자반 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 김치찌개 동그랑땡 깻잎양념무침 배추나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 달걀찜 감자조림 김구이 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 숙주북어국 닭살겨자채무침 표고버섯무조림 땅콩볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 콩나물국 두부굴소스볶음 명엽채볶음 깻잎나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 새우미역국 고등어구이 죽순야채볶음 열무무침 배추김치 (611kcal)
점심 식단	잡곡밥 늪은호박국 어묵볶음 늪은호박조림 무생채 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 어묵국 마파두부 미역줄기볶음 적채무침 배추김치 (610kcal)	무청시래기밥 굴림만두 오이스틱 쌈장 맛살채소볶음 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 배추된장국 쭈꾸미볶음 깻잎감자채전 브로콜리 초장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 갈비탕 북어구이 토마토달걀볶음 참나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 오리탕 밤호박소고기볶음 돈나물초장무침 오이소박이 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥 무들깨국 닭볶음탕 진미채볶음 오이지무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 토란국 수육 명이나물 무말랭이무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 동태국 오리훈제 마늘쫄볶음 부추무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 썩국 떡볶이 감자채볶음 시래기지짐 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 팽이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 완자탕 오징어볶음 상추겉절이 김치볶음 배추김치 (613kcal)
오후 간식	바나나,요쿠르트	카스타드,요쿠르트	삶은계란,보리차	요플레	붕어빵,요쿠르트	파배기
구분	월(05.09)	화(05.10)	수(05.11)	목(05.12)	금(05.13)	토(05.14)
아침 식단	잡곡밥 곰탕 너비아니 감자조림 상추겉절이 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 참치찌개 연두부 양념장 땅콩볶음 고사리나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 콩나물국 참치양배추볶음 토란대무침 배추겉절이 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 근대국 갈치구이 애호박볶음 호박고지나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 김치찌개 메추리알장조림 시금치나물 콩자반 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 무다시마국 두부양념조림 깻잎양념무침 김구이 배추김치 (622kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어미나리무침 브로콜리아채볶음 김치볶음 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 추어탕 두부 김치 표고버섯볶음 파래무침 배추김치 (615kcal)	김치볶음밥 달걀팽이국 파프리카볶음 연근조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 김국 잡채 시금치나물 취나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭살겨자채무침 명엽채볶음 콩나물무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 토란국 닭볶음탕 명엽채볶음 참나물 배추김치 (611kcal)
저녁 식단	잡곡밥 애호박찌개 옛날소시지전 팽이버섯볶음 배추나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 청국장찌개 어묵볶음 버섯무나물 오이지무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 무들깨국 소고기숙주볶음 깻잎감자채전 미나리초무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 버섯찌개 오리훈제 무말랭이무침 양파절임 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 감자양파국 쭈꾸미볶음 미역줄기볶음 적채무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 배추된장국 소시지야채볶음 고구마순나물 양배추된장무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식	두유	떡	영양갱	비스킷,요쿠르트	바나나,요쿠르트	카스타드

구분	월(05.16)	화(05.17)	수(05.18)	목(05.19)	금(05.20)	토(05.21)
아침 식단	잡곡밥 조갯국 동그랑땡 애호박볶음 숙주나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 표고무국 고등어구이 새송이조림 시래기지짐 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 김국 옛날소시지전 고추장실치볶음 버섯무나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 새우미역국 두부 김치 표고버섯볶음 호박고지나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 김치수제비국 너비아니 김가루파무침 취나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 무들깨국 돼지우영조림 미역줄기볶음 배추겉절이 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥 오리탕 굴림만두 브로콜리 초장 콩자반 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 갈비탕 달걀후라이 견과류멸치볶음 도라지나물 배추김치 (614kcal)	콩나물밥 돈까스 치자단무지무침 오이무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 버섯찌개 돼지갈비 맛살채소볶음 토란대무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 참치찌개 달걀말이 브로콜리아채볶음 호박새우살볶음 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 생선까스 파프리카볶음 연근조림 배추김치 (616kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 콩나물불고기 오이스틱 쌈장 양배추된장무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 닭볶음탕 견과류멸치볶음 파래무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 육개장 아귀찜 표고버섯무조림 곤드레나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 소고기무국 소고기숙주볶음 우영조림 해초무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 북어구이 닭갈비 늪은호박조림 배추전 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 순두부백탕 오징어볶음 배추전 명이나물 배추김치 (611kcal)
오후 간식	삶은계란,보리차	요플레	붕어빵,요쿠르트	파배기	두유	떡
구분	월(05.23)	화(05.24)	수(05.25)	목(05.26)	금(05.27)	토(05.28)
아침 식단	잡곡밥 김치찌개 두부양념조림 풋고추된장무침 콩자반 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 쫄국 갈치구이 오이지무침 가지나물 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 배추된장국 메추리알장조림 죽순야채볶음 배추나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 곰탕 달걀말이 땅콩볶음 김구이 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 숙주북어국 두부굴소스볶음 해초무침 무생채 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 애호박찌개 소시지야채볶음 쪽파무침 달래무침 배추김치 (620kcal)
점심 식단	잡곡밥 추어탕 옛날소시지전 미역줄기볶음 적채무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 수제비국 콩나물불고기 콩자반 배추겉절이 배추김치 (620kcal)	콩국수 잡곡밥 된장국 김치전 죽순야채볶음 세발나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 청국장찌개 잡채 배추전 도라지나물 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 늪은호박국 낙삼새 오이스틱 쌈장 버섯무나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 갈비탕 연두부 양념장 깻잎양념무침 매실장아찌 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배춧국 떡볶이 콩나물무침 오이소박이 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 소고기미역국 오리훈제 애호박볶음 무말랭이무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 토란국 오징어볶음 고추장실치볶음 치자단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 근대국 어묵볶음 표고버섯볶음 무나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 감자양파국 마파두부 팽이버섯볶음 툇무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 표고무국 소고기숙주볶음 김가루파무침 도라지나물 배추김치 (613kcal)
오후 간식	영양갱	비스킷,요쿠르트	바나나,요쿠르트	카스타드	바나나,요쿠르트	삶은계란,보리차

구분	월(05.30)	화(05.31)	수(05.25)	목(05.26)	금(05.27)	토(05.28)
아침 식단	잡곡밥 썩국 동그랑땡 새송이조림 토란대무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 달걀찜 상추겉절이 숙주나물 배추김치 (613kcal)				
점심 식단	잡곡밥 육개장 굴림만두 톳무침 무나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 오징어무국 생선까스 죽순야채볶음 가지나물 배추김치 (619kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 닭살겨자채무침 감자채볶음 우엉조림 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 곰탕 수육 푹고추된장무침 매실장아찌 배추김치 (611kcal)				
오후 간식	요플레	붕어빵,요쿠르트				

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

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표