식단표

2023년 04월

미건주간보호센터

구분						토(04.01)
아침 식단						단호박죽 (584kcal)
점심 식단						잡곡밥 어묵국 동그랑땡조림 취나물무침 돈나물유자청무침 김치 흑임자죽 (672kcal)
저녁 식단						잡곡밥 버섯두부국 닭살데리야끼조림 오이지무침 무나물 김치 참치죽 (655kcal)
오전 간식						비피더스
오후 간식						딸기쨈쿠키 주스
구분	월(04.03)	화(04.04)	수(04.05)	목(04.06)	금(04.07)	토(04.08)
아침 식단	단호박죽 (551kcal)	순두부죽 (558kcal)	고구마죽 (566kcal)	맛살죽 (578kcal)	옥수수죽 (565kcal)	단호박죽 (557kcal)
점심 식단	잡곡밥 미역국 마파두부 돈나물유자청무침 표고버섯부추볶음 김치 참깨죽 (675kcal)	잡곡밥 순두부호박국 짜장떡볶이 목이버섯냉채 솎음배추나물 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돈육불고기 호박새우젓볶음 미역오이무침 김치 소고기죽 (678kcal)	잡곡밥 달걀국 야채카레볶음 톳무침 청경채나물무침 김치 참치죽 (677kcal)	잡곡밥 조랭이떡미역국 돈육표고장조림 사각어묵볶음 해초곤약무침 김치 닭살죽 (693kcal)	잡곡밥 근대된장국 동그랑땡볶음 고구마조림 숙주나물무침 김치 야채죽 (679kcal)
저녁 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 숙주나물무침 호박느타리볶음 김치 참치죽 (678kcal)	잡곡밥 유채된장국 돈육불백 도토리묵쑥갓무침 무나물 김치 단호박죽 (667kcal)	잡곡밥 배추새우젓국 너비아니 푸실리토마토파스타 콩나물무침 김치 참치죽 (667kcal)	잡곡밥 스프 함박스테이크 양배추샐러드 얼갈이나물 김치 고구마죽 (653kcal)	잡곡밥 열무된장국 쌈장닭갈비 두부쑥갓무침 쌈무부추무침 김치 참치죽 (678kcal)	잡곡밥 바지락무국 돈육양배추볶음 마늘쫑건새우볶음 무생채 김치 흑임자죽 (687kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	후렌치파이 요구르트	쌀전병 주스	꿀호떡 주스	빅파이 요구르트	마가렛트 요구르트	꿀호떡 쥬스

구분	월(04.10)	화(04.11)	수(04.12)	목(04.13)	금(04.14)	토(04.15)
아침 식단	순두부죽 (577kcal)	옥수수죽 (568kcal)	닭살죽 (578kcal)	당근감자죽 (566kcal)	단호박죽 (577kcal)	옥수수죽 (565kcal)
점심 식단	잡곡밥 달걀국 돈육짜장볶음 솎은배추나물무침 짜사이무침 김치 소고기죽 (681kcal)	잡곡밥 사골미역국 순살닭갈비 코우슬로 죽순채나물 김치 표고죽 (668kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 얼갈이된장무침 김치 순두부죽 (677kcal)	잡곡밥 시래기된장국 김치돈육볶음 두부 궁채나물볶음 김치 맛살죽 (667kcal)	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추샐러드 김치 흑임자죽 (698kcal)	잡곡밥 홍합무국 너비아니조림 배추나물무침 매콤감자조림 김치 닭살죽 (681kcal)
저녁 식단	잡곡밥 배추새우젓국 고기산적떡조림 느타리양배추볶음 돌나물무침 김치 참치죽 (677kcal)	잡곡밥 김치찌개 육우떡볶이 콩나물맛살무침 청경채나물 김치 땅콩죽 (674kcal)	잡곡밥 무채국 시금치프리타타 취나물무침 깻잎지무침 김치 고구마죽 (686kcal)	잡곡밥 순두부백탕 순대야채볶음 오이양파무침 간장무조림 김치 야채죽 (677kcal)	잡곡밥 감자국 우채양배추볶음 죽순채볶음 어묵초무침 김치 땅콩죽 (667kcal)	잡곡밥 청경채된장국 순살닭갈비 돈나물유자무침 숙주나물무침 김치 맛살죽 (615kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	후렌치파이 복숭아주스	쌀전병 주스	마가렛트 요구르트	사과쨈쿠키 청포도주스	딸기쨈쿠키 두유	쌀전병 주스
구분	월(04.17)	화(04.18)	수(04.19)	목(04.20)	금(04.21)	토(04.22)
아침 식단	고구마죽 (587kcal)	감자당근죽 (566kcal)	고구마죽 (569kcal)	단호박죽 (577kcal)	맛살죽 (581kcal)	참치죽 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥 닭살무국 돈육야채볶음 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 배추된장국 야채카레볶음 시금치고추장무침 숙주나물무침 김치 닭살죽 (688kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기버섯소스 근대된장무침 해초샐러드 김치 소고기죽 (682kcal)	잡곡밥 두부김치국 닭갈비 콩나물무침 파스타샐러드 김치 옥수수죽 (676kcal)	잡곡밥 유채된장국 닭살무조림 시금치나물무침 코우슬로 김치 흑임자죽 (699kcal)	잡곡밥 미역국 닭살죽순채볶음 볼어묵조림 콩나물무침 김치 흑임자죽 (667kcal)
저녁 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 해물완자조림 새송이볶음 배추나물무침 김치 단호박죽 (668kcal)	잡곡밥 소고기해장국 닭살데리야끼조림 무나물 미역초무침 김치 참깨죽 (679kcal)	잡곡밥 북어계란국 돈육야채볶음 올방개김무침 오이지무침 김치 감자당근죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 잡채 청경채무침 깻잎지무침 김치 참치죽 (681kcal)	잡곡밥 어묵국 옹심이떡볶이 느타리버섯볶음 배추나물무침 김치 고구마죽 (688kcal)	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡전 깻잎지무침 죽순채볶음 김치 감자당근죽 (698kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	사과쨈쿠키 주스	쌀전병 주스	마가렛트 요구르트	빅파이 요구르트	꿀호떡 오렌지주스	쌀전병 주스

구분	월(04.24)	화(04.25)	수(04.26)	목(04.27)	금(04.28)	토(04.29)
아침 식단	맛살죽 (588kcal)	옥수수죽 (587kcal)	고구마죽 (588kcal)	감자당근죽 (597kcal)	단호박죽 (555kcal)	고구마죽 (577kcal)
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 부대볶음 옥수수쏨땀 콩나물무침 김치 고구마죽 (688kcal)	잡곡밥 무채국 돈육야채볶음 유채나물무침 마늘쫑무침 김치 참깨죽 (666kcal)	보리밥 콩나물국 강된장소스 호박볶음 무생채 열무김치 옥수수죽 (678kcal)	잡곡밥 미역국 순대야채볶음 얼갈이된장무침 미역줄기볶음 김치 표고죽 (677kcal)	잡곡밥 북어채콩나물국 닭살무조림 연근조림 청경채나물 김치 참치죽 (666kcal)	잡곡밥 미역국 닭살데리야끼조림 무말랭이무침 콩나물무침 김치 순두부죽 (676kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 계란장조림 무나물 얼갈이된장무침 김치 흑임자죽 (683kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭살떡볶이 실곤약야채무침 배추나물무침 김치 단호박죽 (687kcal)	잡곡밥 어묵국 고추잡채 감자전 시금치고추장나물 김치 표고죽 (679kcal)	잡곡밥 달걀국 짜장돈육볶음 숙주나물무침 단무지부추무침 김치 닭살죽 (689kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 나가사키숙주불고기 근대된장무침 멕시칸샐러드 김치 표고죽 (687kcal)	잡곡밥 열무된장국 돈육야채볶음 볼어묵곤약조림 무생채 김치 닭살죽 (686kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	후렌치파이 청포도주스	딸기쨈쿠키 주스	마가렛트 요구르트	사과쨈쿠키 주스	쌀전병 주스	꿀호떡 오렌지주스

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표