

식단표

2023년 06월

미건주간보호센터

구분				목(06.01)	금(06.02)	토(06.03)
아침 식단				참치죽 (577kcal)	땅콩죽 (567kcal)	후리가게죽 (588kcal)
점심 식단				잡곡밥 소고기해장국 제육볶음 무생채(하얀색) 파속지 김치 소고기죽 (687kcal)	잡곡밥 바지락무국 닭고구마조림 열무쌈장무침 노각무침 김치 참치죽 (658kcal)	잡곡밥 소고기미역국 너비아니 유채나물무침 무생채 김치 땅콩죽 (687kcal)
저녁 식단				기장밥 감자양파국 동태무조림 모닝글로리 얼갈이생채 김치 후리가게죽 (712kcal)	기장밥 아욱된장국 돈육야채볶음 실곤약야채무침 호박나물볶음 김치 소고기죽 (698kcal)	기장밥 시금치된장국 돈육버섯조림 오이생채 버섯피망볶음 김치 참치죽 (711kcal)
오전 간식				비피더스	요플레	비피더스
오후 간식				마들렛 요구르트	보리과자 주스	유과 주스
구분	월(06.05)	화(06.06)	수(06.07)	목(06.08)	금(06.09)	토(06.10)
아침 식단	참치죽 (575kcal)	땅콩죽 (580kcal)	후리가게죽 (575kcal)	소고기죽 (598kcal)	참치죽 (575kcal)	땅콩죽 (574kcal)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육야채볶음 새송이볶음 근대된장무침 김치 소고기죽 (670kcal)	잡곡밥 오이냉국 돼지고기김치찜 미역초무침 그린빈스베이컨볶음 김치 참치죽 (685kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기버섯소스 얼갈이겉절이 해초샐러드 김치 땅콩죽 (650kcal)	잡곡밥 배추된장국 간장버섯불고기 목이버섯오이무침 오징어젓무침 김치 후리가게죽 (666kcal)	잡곡밥 달걀국 야채카레볶음 짜사이무침 얼갈이겉절이 김치 소고기죽 (666kcal)	잡곡밥 복어채두부국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 치커리생채 김치 참치죽 (685kcal)
저녁 식단	기장밥 바지락순두부찌개 너비아니 고구마조림 참나물생채 김치 후리가게죽 (666kcal)	기장밥 청경채된장국 간장닭조림 부추양배추절임 방풍나물무침 김치 소고기죽 (695kcal)	기장밥 감자고추장찌개 돈육불백 노각무침 팽이버섯샐러드 김치 참치죽 (680kcal)	기장밥 복어채무국 고등어김치조림 도토리묵야채무침 느타리야채볶음 김치 땅콩죽 (687kcal)	기장밥 소고기무국 닭김치조림 새송이볶음 오이양파무침 김치 후리가게죽 (685kcal)	기장밥 닭곰탕 동그랑땡조림 깻잎지 죽순채나물 김치 소고기죽 (683kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	미니롤케익 요구르트	마가렛트 요구르트	쌀전병 주스	아몬드파운드 요구르트	크리스피12곡 주스	꿀호떡 주스

구분	월(06.12)	화(06.13)	수(06.14)	목(06.15)	금(06.16)	토(06.17)
아침 식단	소고기죽 (578kcal)	참치죽 (566kcal)	땅콩죽 (597kcal)	후리가케죽 (575kcal)	소고기죽 (586kcal)	참치죽 (575kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 순살닭갈비 새송이고추장조림 무생채 김치 후리가케죽 (697kcal)	잡곡밥 부대찌개 유산슬 보리새우무조림 비타민생채 김치 소고기죽 (697kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돼지갈비찜 실곤약야채무침 노각무침 김치 참치죽 (687kcal)	잡곡밥 유부팽이미소국 하이라이스 비름나물무침 쌀국수샐러드 김치 땅콩죽 (666kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭살죽순볶음 브로콜리*초장 참나물오리엔탈무침 김치 후리가케죽 (697kcal)	잡곡밥 소고기해장국 너비아니 무생채 치커리무침 김치 소고기죽 (687kcal)
저녁 식단	기장밥 미역국 돈육야채볶음 얼갈이생채 모듬버섯볶음 김치 땅콩죽 (658kcal)	기장밥 나가사키짬뽕 로제찜닭 단호박찜 열무무침 김치 후리가케죽 (658kcal)	기장밥 소고기해장국 한식잡채 연근조림 무생채 김치 소고기죽 (689kcal)	기장밥 고추장찌개 코다리무조림 얼갈이나물무침 해초무침 김치 참치죽 (685kcal)	기장밥 오징어무국 돈육불백 천사채샐러드 오이부추무침 김치 땅콩죽 (658kcal)	기장밥 우거지된장국 돈육야채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 후리가케죽 (677kcal)
오전 간식	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스
오후 간식	초코칩쿠키 요구르트	쌀전병 주스	후렌치파이 주스	딸기잼쿠키 두유	쌀전병 주스	밤만쥬 사과주스
구분	월(06.19)	화(06.20)	수(06.21)	목(06.22)	금(06.23)	토(06.24)
아침 식단	후리가케죽 (575kcal)	소고기죽 (579kcal)	참치죽 (574kcal)	땅콩죽 (586kcal)	후리가케죽 (578kcal)	소고기죽 (598kcal)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 돈육불백 청경채겉절이 부추적채무침 김치 땅콩죽 (666kcal)	잡곡밥 소고기무국 닭간장조림 어묵곤약조림 돌나물무침 김치 후리가케죽 (697kcal)	잡곡밥 아욱국 계란찜 느타리버섯볶음 오이생채 김치 소고기죽 (685kcal)	잡곡밥 부대찌개 짜장돈육볶음 썩갓무침 짜사이양배추무침 김치 참치죽 (675kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육야채볶음 멸치볶음 미나리생채 김치 땅콩죽 (677kcal)	잡곡밥 북어채콩나물국 순살닭갈비 돈나물유차청 배추나물 김치 후리가케죽 (688kcal)
저녁 식단	기장밥 순두부백탕 부대볶음 콩나물겨자무침 열무무침 김치 참치죽 (685kcal)	기장밥 열무된장국 제육볶음 상추겉절이 양파장아찌 김치 땅콩죽 (658kcal)	기장밥 순두부김치국 육우떡볶이 호박볶음 건파래볶음 김치 후리가케죽 (683kcal)	기장밥 소고기해장국 동태무조림 참치푸실리샐러드 치커리무침 김치 소고기죽 (677kcal)	기장밥 소고기해장국 잡채 올방개묵김무침 오이양파무침 김치 참치죽 (686kcal)	기장밥 바지락무국 돈육야채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 땅콩죽 (712kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	치즈크림크래커 두유	대만평리수케익 요구르트	마가렛트 주스	보리과자 주스	후렌치파이 주스	쌀전병 주스

구분	월(06.26)	화(06.27)	수(06.28)	목(06.29)	금(06.30)	
아침 식단	땅콩죽 (581kcal)	후리가케죽 (587kcal)	소고기죽 (566kcal)	참치죽 (574kcal)	후리가케죽 (576kcal)	
점심 식단	잡곡밥 청경채된장국 오삼불고기 미역초무침 우영채조림 김치 참치죽 (677kcal)	잡곡밥 부대찌개 카레라이스 얼갈이된장무침 단무지부추무침 김치 땅콩죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 훈제오리아채볶음 쌈무부추무침 가지볶음 김치 후리가케죽 (697kcal)	잡곡밥 김치국 제육볶음 상추오이겉절이 열무된장무침 김치 소고기죽 (685kcal)	잡곡밥 열무된장국 닭살데리야끼볶음 느타리피망볶음 마늘쫄무침 김치 땅콩죽 (675kcal)	
저녁 식단	기장밥 건새우무국 순살닭갈비 감자사라다 오이생채 김치 소고기죽 (682kcal)	기장밥 우거지된장국 돈육양배추볶음 콩나물겨자냉채 참나물생채 김치 참치죽 (687kcal)	기장밥 소고기미역국 닭다리구이 호박나물 연근브로콜리샐러드 김치 땅콩죽 (658kcal)	기장밥 새우젓순두부찌개 고등어무조림 브로콜리굴소스볶음 깻잎지 김치 후리가케죽 (683kcal)	기장밥 콩가루배추국 고추잡채 멕시칸샐러드 참나물유자무침 김치 참치죽 (688kcal)	
오전 간식	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레	
오후 간식	마가렛트 요구르트	사과잼쿠키 주스	망고크림크래커 두유	아몬드파운드 요구르트	후렌치파이 요구르트	

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표