

식단표

2023년 05월

미건주간보호센터

구분	월(05.01)	화(05.02)	수(05.03)	목(05.04)	금(05.05)	토(05.06)
아침 식단	매생이죽 (612kcal)	야채죽 (598kcal)	단호박죽 (615kcal)	고구마죽 (578kcal)	옥수수죽 (622kcal)	감자당근죽 (612kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 마파두부 치커리겉절이 감자채볶음 김치 소고기죽 (657kcal)	잡곡밥 순두부백탕 돈육야채볶음 코우슬로 무생채무침 김치 표고죽 (635kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니 두부김무침 배추나물무침 김치 단호박죽 (652kcal)	잡곡밥 달걀국 짜장야채볶음 짜사이무침 고사리나물 김치 흑임자죽 (625kcal)	잡곡밥 근대된장국 부대볶음 취나물무침 도토리묵썩갓무침 김치 표고죽 (632kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 참나물생채 김치 참깨죽 (654kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 콩나물무침 김치 참치죽 (645kcal)	잡곡밥 북어채무국 고등어김치조림 호박나물무침 숙주나물무침 김치 참치죽 (657kcal)	콩나물밥*양념장 미소장국 제육볶음 미역줄기볶음 도시락김 김치 맛살죽 (635kcal)	잡곡밥 청경채된장국 난자완스 오이생채 표고버섯부추볶음 김치 소라죽 (687kcal)	잡곡밥 사골미역국 돈육불백 브로콜리베이컨볶음 청경채나물무침 김치 닭살죽 (687kcal)	잡곡밥 두부호박국 닭살양배추볶음 사각어묵볶음 배추나물무침 김치 단호박죽 (652kcal)
오전 간식	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스
오후 간식	마들렛 요구르트	보리과자 주스	마가렛트 요구르트	쌀전병 주스	미니롤케익 요구르트	유과 주스
구분	월(05.08)	화(05.09)	수(05.10)	목(05.11)	금(05.12)	토(05.13)
아침 식단	표고죽 (588kcal)	옥수수죽 (587kcal)	닭살죽 (591kcal)	땅콩죽 (597kcal)	단호박죽 (578kcal)	감자당근죽 (577kcal)
점심 식단	잡곡밥 무채국 옛날식물고기 상추오이무침 샐러드 김치 참깨죽 (688kcal)	잡곡밥 달걀국 마파두부 도토리묵야채무침 청경채나물무침 김치 감자죽 (666kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기 건두부숙주무침 얼갈이된장무침 김치 순두부죽 (633kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돈육야채볶음 표고버섯볶음 오이양파무침 김치 감자죽 (687kcal)	잡곡밥 유부팽이미소국 하이라이스 가지나물볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 홍합무국 순살달걀비 돈나물유자청 배추나물 김치 단호박죽 (676kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이두부된장국 한식잡채 호박볶음 시금치나물 김치 참치죽 (683kcal)	잡곡밥 순두부김치국 육우떡볶이 무생채 알감자버터구이 김치 흑임자죽 (687kcal)	강황밥 소고기무국 돈채피망볶음 새송이오이초무침 참치푸실리샐러드 김치 달걀죽 (655kcal)	잡곡밥 나가사키짬뽕 로제찜닭 단호박찜 열무된장무침 김치 맛살죽 (689kcal)	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 근대나물무침 감자샐러드 김치 옥수수죽 (712kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돈육야채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 표고죽 (686kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	후렌치파이 요구르트	쌀전병 주스	미니바나나케익 요구르트	크리스피12곡 요구르트	마가렛트 요구르트	꿀호떡 주스

구분	월(05.15)	화(05.16)	수(05.17)	목(05.18)	금(05.19)	토(05.20)
아침 식단	참깨죽 (581kcal)	고구마죽 (581kcal)	옥수수죽 (587kcal)	참깨죽 (566kcal)	닭살죽 (585kcal)	감자당근죽 (558kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 동태무조림 오이생채 배추나물 김치 참치죽 (677kcal)	잡곡밥 부대찌개 카레야채볶음 마늘쫄무침 궁채나물볶음 김치 맛살죽 (659kcal)	잡곡밥 순두부백탕 순대야채볶음 오이양파무침 간장무조림 김치 땅콩죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 무나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽 (638kcal)	잡곡밥 닭곰탕 유산슬 호박볶음 올방개묵김가루무침 김치 땅콩죽 (687kcal)	잡곡밥 북어채두부국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 무생채 김치 옥수수죽 (658kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 돈육야채볶음 시금치고추장무침 감자사라다 김치 당근감자죽 (682kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돈육무조림 콩나물무침 펜네샐러드 김치 흑임자죽 (688kcal)	곤드레밥*양념장 미소장국 제육볶음 미역줄기볶음 도시락김 김치 맛살죽 (687kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 돈육불백 실곤약야채무침 참나물오리엔탈무침 김치 흑임자죽 (679kcal)	잡곡밥 미역국 순살닭갈비 양배추샐러드 사각어묵볶음 김치 참깨죽 (698kcal)	잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡전 깻잎지 죽순채나물 김치 고구마죽 (675kcal)
오전 간식	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스
오후 간식	후렌치파이 주스	코코넛비스킷 요구르트	쌀전병 주스	초코칩쿠키 요구르트	딸기썸쿠키 두유	허니쌀과자 주스
구분	월(05.22)	화(05.23)	수(05.24)	목(05.25)	금(05.26)	토(05.27)
아침 식단	감자당근죽 (584kcal)	단호박죽 (599kcal)	옥수수죽 (566kcal)	맛살죽 (577kcal)	고구마죽 (578kcal)	맛살죽 (565kcal)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 오삼불고기 표고버섯볶음 미역초무침 김치 참치죽 (672kcal)	잡곡밥 달걀국 짜장돈육볶음 유채나물무침 짜사이채무침 김치 흑임자죽 (672kcal)	잡곡밥 감자양파국 훈제오리야채볶음 쌈무부추무침 가지볶음 김치 땅콩죽 (675kcal)	잡곡밥 샤브샤브국 팔보채 궁채나물볶음 얼갈이나물무침 김치 참깨죽 (681kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭살표고장조림 새송이버섯볶음 오이양파생채 김치 참치죽 (677kcal)	잡곡밥 미역국 돈육불백 호박볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽 (681kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대된장국 순살닭갈비 새송이고추장조림 콩나물무침 김치 소라죽 (655kcal)	잡곡밥 소고기해장국 잡채 올방개묵김무침 오이양파무침 김치 소고기죽 (694kcal)	비트밥 배추된장국 닭다리구이 호박나물 연근브로콜리샐러드 김치 순두부죽 (677kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 멸치땅콩조림 콩나물무침 김치 단호박죽 (677kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 해초샐러드 배추나물 김치 흑임자죽 (686kcal)	잡곡밥 소고기무국 닭살죽순볶음 브로콜리굴소스볶음 깻잎지 김치 참깨죽 (615kcal)
오전 간식	비피더스	요플레	비피더스	요플레	비피더스	요플레
오후 간식	바나나도넛 요구르트	쌀전병 주스	대만평리수케익 요구르트	보리과자 주스	치즈크림크래커 요구르트	후렌치파이 주스

구분	월(05.29)	화(05.30)	수(05.31)			
아침 식단	감자당근죽 (597kcal)	고구마죽 (577kcal)	단호박죽 (578kcal)			
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 얼갈이된장무침 토마토오이무침 김치 매생이죽 (687kcal)	잡곡밥 감자국 카레야채볶음 시금치고추장무침 단무지부추무침 김치 흑임자죽 (676kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살데리야끼볶음 느타리피망볶음 마늘쫄무침 김치 표고죽 (688kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 순대국 김치전 도토리묵야채무침 부추양파무침 김치 참치죽 (689kcal)	잡곡밥 바지락무국 계란찜 호박나물무침 콩나물무침 김치 맛살죽 (686kcal)	잡곡밥 김치두부국 고추잡채 멕시칸샐러드 참나물유자무침 김치 참깨죽 (712kcal)			
오전 간식	요플레	비피더스	요플레			
오후 간식	사과잼쿠키 주스	망고크림크래커 요구르트	마가렛트 요구르트			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표