주간보호센터 1월 식단표

2023년 1월 1일 ~ 1월 31일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1월 2일	1월 3일	1월 4일	1월 5일	1월 6일	1월 7일
건강한 점심	잡곡밥 떡만두국 해물동그랑땡전 잡채 봄동겉절이	잡곡밥 꽃게탕 꼬막/양념장 우엉채조림 열무나물	굴톳밥 두부된장국 닭봉구이 오복채무침 귤	잡곡밥 황태무국 고추장불고기 미역줄기맛살볶음 치커리겉절이	잡곡밥 소고기무국 갈치감자조림 콩나물무침 근대된장무침	잡곡밥 표고미역국 소불고기 메란곤약조림 양배추찜/양념장
간식	약과/식혜	우리밀핫도그/두유	찐고구마/우유	견과류과일샐러드	물만두/매실차	무지개떡/결명자차
날짜	1월 9일	1월 10일	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일
건강한 점심	잡곡밥 부대찌개 삼치구이/와사비장 새송이볶음 미역초무침	잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 숙주미나리나물	잡곡밥 달래된장찌개 삼겹살수육/새우젓 무생채 배추쌈/우렁쌈장	잡곡밥 육개장 늙은호박전 크렌베리실치볶음 참나물무침	잡곡밥 무채국 쭈꾸미당면볶음 계란찜 브로콜리초무침	카레라이스 미소장국 수제돈까스/소스 꽃맛살샐러드 시금치나물
간식	누네띠네/두유	야채샌드위치/우유	꼬치어묵탕	견과류영양바/둥굴레차	스파게티	딸기/플레인요거트
날짜	1월 16일	1월 17일	1월 18일	1월 19일	1월 20일	1월 21일
건강한 점심	잡곡밥 사골우거지국 낙지볶음 숙주미나리무침 상추겉절이	잡곡밥 아욱국 버섯불고기 건새우강정 오이,당근스틱/쌈장	곤드레밥/양념장 순두부찌개 고등어구이 감자채카레볶음 돈나물초무침	잡곡밥 콩가루배추국 돈육메란장조림 팽이버섯맛살볶음 양념깻잎지	잡곡밥 어묵무국 시금치프리타타 우렁살강된장 가지나물	잡곡밥 떡만두국 해물동그랑땡전 잡채 봄동겉절이
간식	또띠아피자/주스	꽈배기/두유	바나나/우유	쨈토스트/우유	호박설기/생강차	약과/식혜
날짜	1월 23일	1월 24일	1월 25일	1월 26일	1월 27일	1월 28일
건강한 점심	구 정	굴톳밥 두부된장국 닭봉구이 오복채무침 귤	시래기밥/양념장 근대국 오징어볶음 천사채맛살샐러드 무말랭이무침	잡곡밥 사골떡국 돈사태조림 통도라지양념구이 세발나물무침	잡곡밥 시락국 가자미구이 야채비빔만두 열무나물	자장밥 짬뽕국 탕수육 양상추샐러드 요구르트
간식		찐고구마/우유	구운달걀/식혜	영양떡/우엉차	귤/플레인요거트	꿀호떡/두유
날짜	1월 30일	1월 31일				
건강한 점심	잡곡밥 배추된장국 닭갈비 견과류멸치볶음 백목이겨자냉채	잡곡밥 동태찌개 계란말이 오이생채 취나물볶음				
간식	궁중떡볶이	호두과자/율무차				

* 식단표제공 : 예산군보건소

* 상기 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.(원산지표시- 육류:국내산/수입산, 어류:국내산/수입산, 김치:국내산. 양념류:국내산/수입산)

* 김치는 종류별로 매 식사때마다제공됩니다.

주간보호센터 2월 식단표

2023년 2월 1일 ~ 2월 28일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			2월 1일	2월 2일	2월 3일	2월 4일
건강한 점심			잡곡밥 표고미역국 묵은지찜닭 멸치견과류볶음 미나리나물	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 생깻잎지 건새우마늘쫑볶음	잡곡밥 순대국 매생이옥수수전 꽈리계란장조림 부추겉절이	잡곡밥 계란파국 물만두/초간장 단무지무침 고구마샐러드
간식			팥호빵/요구르트	찐고구마/두유	과일샐러드	천혜향
날짜	2월 6일	2월 7일	2월 8일	2월 9일	2월 10일	2월 11일
건강한 점심	잡곡밥 소고기미역국 꽁치구이/와사비장 백목이버섯겨자냉채 단배추나물	잡곡밥 굴무국 새송이너비아니구이 연근샐러드 청경채나물	콩나물밥/양념장 순두부계란국 오징어볶음 야채튀김 참나물무침	잡곡밥 닭곰탕 김치전 가지양파볶음 꼬막야채초무침	잡곡밥 근대국 마늘보쌈 비빔막국수 무생채	잡곡밥 소고기해장국 마파두부 느타리버섯볶음 콘샐러드
간식	츄러스/우엉차	꿀설기/결명자차	딸기/플레인요거트	견과류영양바/우유	구운계란/식혜	떡볶이
날짜	2월 13일	2월 14일	2월 15일	2월 16일	2월 17일	2월 18일
건강한 점심	잡곡밥 게살계란국 돈육버섯장조림 가지나물볶음 쑥갓나물	잡곡밥 소고기얼갈이해장국 조기구이 무말랭이무침 과일샐러드	시래기밥/달래양념장 차돌청국장 고등어구이 미역줄기맛살볶음 돈나물초무침	잡곡밥 닭개장 호박부추전 어묵채볶음 브로콜리무침	잡곡밥 시락국 버섯불고기 탕평채 상추겉절이	잡곡밥 닭수제비국 주꾸미야채볶음 숙주맛살무침 고구마범벅
간식	왕만두/두유	꿀떡/유자차	호박설기/생강차	미니버거/요구르트	물만두/매실차	하루견과/요거트
날짜	2월 20일	2월 21일	2월 22일	2월 23일	2월 24일	2월 25일
건강한 점심	잡곡밥 순살감자탕 꽈리계란장조림 명엽채볶음 오이,당근스틱/쌈장	잡곡밥 시금치콩나물된장국 치즈닭갈비 감자채볶음 콩나물무침	카레라이스 미소장국 두부스테이크 토마토카프레제 감귤주스	잡곡밥 부대찌개 가자미카레구이 애기새송이장조림 미역초무침	잡곡밥 아욱국 차돌숙주볶음 매콤두부조림 꼬시래기무침	잡곡밥 북어무국 콩나물불고기 연근땅콩조림 봄동겉절이
간식	배/플레인요거트	메밀전병/수정과	잔치국수	미니꿀호떡/두유	증편/귤피차	에그샌드위치/우유
날짜	2월 27일	2월 28일				
건강한 점심	잡곡밥 순두부백탕 순살아구콩나물찜 잡채 꽃맛살샐러드	잡곡밥 오색떡국 돈사태찜 버섯맛살햄달걀부침 봄동겉절이				
간식	바나나	카스텔라/우유				

* 식단표제공 : 예산군보건소

* 상기 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.(원산지표시- 육류:국내산/수입산, 어류:국내산/수입산, 김치:국내산. 양념류:국내산/수입산)

* 김치는 종류별로 매 식사때마다제공됩니다.

주간보호센터 3월 식단표

2022년 3월 1일 ~ 3월 31일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			3월 1일	3월 2일	3월 3일	3월 4일
건강한 점심			잡곡밥 버섯된장국 갈치감자조림 두부구이/달래양념장 시금치나물	잡곡밥 냉이된장국 삼겹살구이 미니새송이볶음 콩나물파채무침	잡곡밥 김치수제비국 닭살카레볶음 숙주맛살무침 치커리겉절이	잡곡밥 바지락미역국 순대야채볶음 볼어묵엿장조림 봄동겉절이
간식			기주떡/두유	고구마맛탕/우엉차	군만두/요구르트	과일샐러드
날짜	3월 6일	3월 7일	3월 8일	3월 9일	3월 10일	3월 11일
건강한 점심	잡곡밥 버섯된장국 갈치감자조림 두부구이/달래양념장 시금치나물	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭볶음탕 꽃맛살메란샐러드 가지나물	잡곡밥 돈육김치찌개 해물동그랑땡전 감자채피망볶음 참나물무침	잡곡밥 콩가루배추국 수육/새우젓 비빔막국수 오이부추무침	잡곡밥 북어국 표고달걀장조림 새우살호박볶음 단배추나물	잡곡밥 꽃게탕 너비아니구이 고사리나물 청경채겉절이
간식	기주떡/두유	핫케이크/주스	카스테라/두유	딸기/플레인요거트	견과류바/두유	모닝빵샌드위치/우유
날짜	3월 13일	3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일	3월 18일
건강한 점심	잡곡밥 순살감자탕 물파래옥수수전 진미채볶음 아삭이고추쌈장무침	잡곡밥 청국장찌개 오리훈제/무쌈 볼어묵조림 부추겉절이	잡곡밥 소고기미역국 꽁치레몬구이 잡채 마늘쫑무침	잡곡밥 비지찌개 오징어볶음 물만두/초간장 얼갈이겉절이	잡곡밥 곤이알탕 계란말이 팽이맛살볶음 미나리나물	잡곡밥 순두부계란국 고추장불고기 연근흑임자샐러드 상추겉절이
간식	시리얼/저지방우유	오예스/요구르트	땅콩샌드/두유	붕어빵/비피더스	호두과자/우유	약식/생강차
날짜	3월 20일	3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일	3월 25일
건강한 점심	잡곡밥 무채된장국 치킨까스/소스 양상추샐러드 스파게티	잡곡밥 시금치된장국 닭갈비 브로콜리두부무침 건파래볶음	자장밥 짬뽕국 꽃빵/고추잡채 단무지무침 요구르트	잡곡밥 육개장 메추리알어묵조림 청포묵김가루무침 참나물겉절이	잡곡밥 맑은미역국 돈사태찜 견과류멸치볶음 도라지무침	잡곡밥 근대국 고등어카레튀김 국물떡볶이 콩나물무침(흰)
간식	구운계란/식혜	찹쌀약과/수정과	견과류바/우유	마들렌/두유	꿀떡/결명자차	메밀전병
날짜	3월 27일	3월 28일	3월 29일	3월 30일	3월 31일	
건강한 점심	잡곡밥 사골곰탕 코다리무조림 연근땅콩조림 비름나물	잡곡밥 어묵국 탕수육/소스 두부조림 치커리사과무침	잡곡밥 조갯살미역국 주꾸미야채볶음 깻잎된장지짐 청경채나물	잡곡밥 순두부찌개 순살찜닭 미역줄기맛살볶음 유채나물	잡곡밥 돈육김치찌개 해물동그랑땡전 감자채피망볶음 참나물무침	
간식	호빵/우유	왕만두	쑥버무리/대추차	카스타드/두유	바나나/우유	

* 식단표제공 : 예산군보건소

* 상기 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.(원산지표시- 육류:국내산/수입산, 어류:국내산/수입산, 김치:국내산. 양념류:국내산/수입산)

* 김치는 종류별로 매 식사때마다제공됩니다.

4월 식단표

2022년 4월 1일 ~ 4월 30일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						4월 1일
건강한 점심						잡곡밥 얼갈이소고기해장국 두부구이/달래장 어묵볶음 봄동겉절이
간식						바나나
날짜	4월 3일	4월 4일	4월 5일	4월 6일	4월 7일	4월 8일
건강한 점심	잡곡밥 냉이된장국 갈치조림 미나리전 참나물무침	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 꽃맛살양배추샐러드 원추리나물무침	잡곡밥 돈육김치찌개 쭈꾸미볶음 감자채피망볶음 시금치나물	잡곡밥 오징어무국 수육/새우젓 비빔막국수 유채나물	잡곡밥 북어채무국 표고달걀장조림 호박부침 머위나물된장무침	잡곡밥 우렁된장찌개 너비아니구이 민물새우무조림 청경채겉절이
간식	쑥개떡/두유	핫케이크/주스	카스테라/두유	딸기/플레인요거트	하루견과/두유	모닝빵샌드위치/우유
날짜	4월 10일	4월 11일	4월 12일	4월 13일	4월 14일	4월 15일
건강한 점심	잡곡밥 해물순두부찌개 찹쌀탕수육 진미채볶음 아삭이고추양파무침	잡곡밥 청국장찌개 오리훈제부추볶음 감자옥수수전 궁채나물볶음	잡곡밥 소고기미역국 가자미찜 어묵잡채 두릅나물/초고추장	잡곡밥 김치콩나물국 돈육불고기 물만두/초간장 쪽파나물	잡곡밥 쑥된장국 맛살계란찜 표고버섯볶음 상추오이무침	잡곡밥 순살감자탕 꽁치구이 연근흑임자샐러드 미나리나물
간식	시리얼/저지방우유	크로플/요구르트	치킨팝콘/두유	오렌지/비피더스	호두과자/우유	약식/생강차
날짜	4월 17일	4월 18일	4월 19일	4월 20일	4월 21일	4월 22일
건강한 점심	잡곡밥 바지락탕 치킨까스/소스 양상추샐러드 스파게티	잡곡밥 시금치된장국 쭈꾸미숙회/초고추장 미더덕콩나물찜 돗나물무침	카레라이스 달걀부추국 야채튀김 단무지무침 요구르트	잡곡밥 버섯육개장 메추리알조림 청포묵김가루무침 취나물무침	잡곡밥 맑은미역국 돈사태찜 견과류멸치볶음 냉이나물	잡곡밥 근대된장국 자반고등어구이 감자볶음 도라지무침
간식	반숙계란/식혜	찹쌀약과/수정과	오란다과자/우유	마들렌/두유	꿀떡/결명자차	메밀전병
날짜	4월 24일	4월 25일	4월 26일	4월 27일	4월 28일	4월 29일
건강한 점심	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 연근조림 참나물두부무침	잡곡밥 어묵국 탕수육/소스 두부조림 치커리사과무침	잡곡밥 칼칼배추국 숙주소고기볶음 깻잎된장지짐 청경채나물	잡곡밥 동태찌개 순살찜닭 두릅전 유채나물	잡곡밥 돈육김치찌개 해물동그랑땡전 감자채피망볶음 영이나물무침	잡곡밥 바지락냉이된장국 제육볶음/상추 새송이어묵볶음 김구이
간식	딸기/플레인요거트	쑥버무리/대추차	왕만두	아이스홍시	바나나	에그샌드위치/우유

* 식단표제공 : 예산군보건소

* 상기 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.(원산지표시- 육류:국내산/수입산, 어류:국내산/수입산, 김치:국내산. 양념류:국내산/수입산)

* 김치는 종류별로 매 식사때마다제공됩니다.

주간보호센터 5월 식단표

2023년 5월 1일 ~ 5월 31일

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5월 1일	5월 2일	5월 3일	5월 4일	5월 5일	5월 6일
건강한 점심	잡곡밥 시금치된장국 돈육두루치기 감자채햄볶음 참나물무침	잡곡밥 바지락미역국 함박스테이크 양상추샐러드 돈나물초무침	잡곡밥 콩나물김치국 게맛살달걀찜 마늘종어묵볶음 김구이	잡곡밥 닭곰탕 새우까스/타르타르 느타리죽순볶음 부추콩나물무침	어린이날 5월 27일과 동일식단	잡곡밥 열무소고기해장국 두부구이/달래장 오징어야채볶음 방풍나물무침
간식	찰보리빵	딸기/플레인요거트	미니샌드위치/우유	참쌀약과		바나나
날짜	5월 8일	5월 9일	5월 10일	5월 11일	5월 12일	5월 13일
건강한 점심	잡곡밥 꽃게탕 소불고기 파프리카잡채 취나물무침	완두콩밥 콩나물국 닭갈비구이 꽃맛살양배추샐러드 미나리나물	잡곡밥 쑥갓어묵국 매콤돈사태찜 우엉조림 머위나물된장무침	잡곡밥 오징어무국 수육/새우젓 감자부침개 상추오이무침	완두콩밥 북어채무국 표고달걀장조림 호박새우젓볶음 생고사리된장지짐	잡곡밥 우렁된장찌개 너비아니구이 명엽채볶음 뿔소라미나리무침
간식	쑥개떡/요구르트	완두앙금빵	마들렌	방울토마토	하루견과/두유	골드키위
날짜	5월 15일	5월 16일	5월 17일	5월 18일	5월 19일	5월 20일
건강한 점심	잡곡밥 해물순두부찌개 참쌀탕수육 진미채볶음 아삭이고추양파무침	완두콩밥 청국장찌개 오리훈제부추볶음 감자옥수수전 두릅무침	잡곡밥 소고기미역국 병어찜 마늘종건새우볶음 청포묵김가루무침	잡곡밥 콩나물북어국 돈육불고기 물만두/초간장 고구마줄기볶음	완두콩밥 아욱된장국 가자미구이 표고버섯볶음 오이생채	잡곡밥 순살감자탕 꽁치구이 연근흑임자샐러드 가지볶음
간식	시리얼/저지방우유	크로플/요구르트	치킨팝콘	체리	호두과자/우유	모닝빵샌드위치
날짜	5월 22일	5월 23일	5월 24일	5월 25일	5월 26일	5월 27일
건강한 점심	잡곡밥 달걀국 치킨까스/소스 스파게티 양상추샐러드	완두콩밥 시금치된장국 갈오징어숙회/초고추장 콩나물어묵볶음 참나물무침	카레라이스 땡이미소된장국 야채튀김 단무지무침 요구르트	잡곡밥 버섯육개장 메추리알조림 다시마튀각 도토리묵무침	완두콩밥 맑은미역국 닭볶음탕 견과류멸치볶음 취나물무침	잡곡밥 소고기무국 고등어구이 감자볶음 도라지무침
간식	도너츠	카스텔라/우유	오란다과자	반숙계란/식혜	꿀떡/결명자차	쑥개떡
날짜	5월 29일	5월 30일	5월 31일			
건강한 점심	대체공휴일 (석가탄신일) 5월 2일과 동일	완두콩밥 어묵국 오징어탕수육 두부조림 치커리사과무침	잡곡밥 참치김치찌개 제육볶음 호박달걀부침 양배추쌈/양념장			
간식		고기만두	토마토			