

식단표

2023년 04월

햇살재가노인복지센터

구분							토(04.01)
점심 식단							잡곡밥 돈육김치찌개 어묵볶음 조미김 김치
저녁 식단							단팔죽 백김치 과일
오전 간식							깨죽
구분	일(04.02)	월(04.03)	화(04.04)	수(04.05)	목(04.06)	금(04.07)	토(04.08)
점심 식단		잡곡밥 배추된장국 조기고사리조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 팽이두부장국 돈불고기 상추/쌈장 김치 고구마순된장무 침	잡곡밥 어묵무국 짜장소스 야채튀김 김치 단무지무침	잡곡밥 토란감자들깨탕 대구전 망고샐러드 김치	잡곡밥 등뼈김치찜 도토리묵무침 머위나물 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 날치알계란찜 멸치파리볶음 김치
저녁 식단		흰쌀밥 바지락미역국 우물고기 호박나물 김치	흰쌀밥 시래기된장국 새우무조림 파래무침 김치	잔치국수 김치 과일	흰쌀밥 시래기된장국 메추리알장조림 시금치나물 김치	흰쌀밥 콩나물국 연근조림 숙주나물 김치	
오전 간식		계란야채죽	견과류야채죽	소고기야채죽	녹두죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		한과/생강차	요플레	생일케이크/주스	과일	야채주스	
구분	일(04.09)	월(04.10)	화(04.11)	수(04.12)	목(04.13)	금(04.14)	토(04.15)
점심 식단		잡곡밥 시금치,배추된장 국 우물고기 머위쌈장나물 김치	잡곡밥 대파육개장 물파래옥수수전 황도샐러드 오이달래무침	잡곡밥 콩나물국 순살아귀찜 가지나물 김치	잡곡밥 근대된장국 돈육볶음 찜양배추/쌈장 은어리나물 김치	잡곡밥 오리들깨탕 메밀막국수 시금치나물 김치	잡곡밥 감자달걀국 콩치무조림 시금치나물 김치
저녁 식단		흰쌀밥 물만둣국 멸치파리조림 오징어젓갈무침 김치	흰쌀밥 북어무국 온두부 김자반볶음 볶은김치	들깨수제비 수박/소머리찰떡 김치	흰쌀밥 소고기미역국 버섯잡채 세발나물 김치	흰쌀밥 어묵무국 멸치견과류조림 숙주나물 김치	단팔죽 요구르트 김치
오전 간식		견과류죽	계란야채죽	소고기야채죽	전복죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		구운계란/요구르 트	참외	요플레	한과/요구르트	두유	

구분	일(04.16)	월(04.17)	화(04.18)	수(04.19)	목(04.20)	금(04.21)	토(04.22)
점심 식단		잡곡밥 달래감자된장국 돈육볶음 상추쌈/쌈장 머위나물 김치	잡곡밥 죽순들깨탕 안동찜닭 고구마순나물 김치	콩나물밥 배추샤브국 브로콜리숙회 호박고지나물 고구마순나물 김치	잡곡밥 동태찌개 도토리묵무침 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥 등뼈감자탕 취나물무침 만다린샐러드 김치	잡곡밥 참치김치찌개 카레 너비아니구이 김치
저녁 식단		흰쌀밥 홍합미역국 두부계란부침 간장깻잎지 김치	흰쌀밥 꽃게된장국 번데기조림 숙주나물 김치	흰쌀밥 어묵무국 자반김볶음 간장깻잎지 김치	떡만둣국 오렌지 김치	흰쌀밥 야채된장국 우물고기 울외장아찌 김치	단호박죽 요구르트 백김치
오전 간식		견과류죽	계란야채죽	소고기야채죽	누룽지	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		찐감자/요구르트	썩절편/매실차	요플레	미나리, 쪽파, 부추 전	한과/요구르트	
구분	일(04.23)	월(04.24)	화(04.25)	수(04.26)	목(04.27)	금(04.28)	토(04.29)
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돈육볶음 미나리나물 김치	잡곡밥 토란국 고등어카레구이 두릅숙회 김치	뿌리채소밥 어묵무국 도토리묵무침 취나물 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 갈치구이 유채나물 김치	잡곡밥 청국장 우물고기 상추쌈/쌈장 김치	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 우영조림 김치
저녁 식단		흰쌀밥 물만둣국 구이김 연근조림 김치	흰쌀밥 토란감자국 계란스크램블 자반김 김치	잔치국수 과일 김치	흰쌀밥 감자수제비국 두부조림 울외장아찌 김치	흰쌀밥 꽃게된장국 메란장조림 숙주나물 김치	바지락수제비 딸기 김치
오전 간식		계란야채죽	견과류죽	소고기야채죽	전복죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		바나나	요플레	썩절편/요구르트	썩절편/보리차	사과주스	

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

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