

식단표

2023년 05월

햇살재가노인복지센터

구분		월(05.01)	화(05.02)	수(05.03)	목(05.04)	금(05.05)	토(05.06)
점심 식단			잡곡밥 콩나물김치국 돈육불고기 돈나물달래무침 김치	찰밥 머위대들깨탕 구이김 마늘쫀나물 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 야채계란찜 연근캐슈넛조림 김치	잡곡밥 꽃게된장국 오징어브로콜리 숙회 동부묵김무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 훈제오리볶음/쌈 무 단호박샐러드 김치
저녁 식단			흰쌀밥 얼갈이된장국 메란장조림 돈나물달래무침 김치	흰쌀밥 콩나물국 콩치무조림 느타리나물 김치	흰쌀밥 복어무국 온두부 오이달래무침 볶은김치	단호박죽 수박 김치	떡만둣국 과일 백김치
오전 간식			누룽지	계란야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식			요플레	딸기청/모닝빵	생일케이크/요구 르트	과일주스	
구분	일(05.07)	월(05.08)	화(05.09)	수(05.10)	목(05.11)	금(05.12)	토(05.13)
점심 식단		연잎밥 죽순들깨탕 수삼우불고기 연근참깨샐러드 배추겉절이	잡곡밥 육개장 메추리알장조림 호박버섯나물 김치	찰밥 미소팽이된장국 짜장소스 탕수육 김치	잡곡밥 배추된장국 조기고사리조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 오리들깨탕 도토리야채무침 건취나물 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란스크램블 자반김 김치
저녁 식단		콩국수 제철과일 배추겉절이	흰쌀밥 콩나물국 훈제오리야채볶 음 김치	흰쌀밥 소고기미역국 감자조림 오징어젓갈 김치	흰쌀밥 배추된장국 궁중떡볶이 열무나물 김치	흰쌀밥 복어무국 어묵맛살볶음 건취나물 김치	단팔죽 과일 백김치
오전 간식		견과류죽	누룽지	계란야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		카네이션화분 요거트	요플레	야채주스	과일	영양한잔	
구분	일(05.14)	월(05.15)	화(05.16)	수(05.17)	목(05.18)	금(05.19)	토(05.20)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 상추/쌈장 마늘쫀 장아찌 김치	잡곡밥 오이우무냉국 동그랑땡,애호박 전 땅콩우엉조림 김치	찰밥 홍합미역국 버섯잡채 방풍나물 김치 수박	잡곡밥 머위들깨탕 갈치구이 취나물 김치	잡곡밥 김치비지감자탕 동부묵김무침 가지나물 김치	잡곡밥 물만둣국 너비아니구이 죽순미역줄기채 김치
저녁 식단		흰쌀밥 머위들깨국 새우무조림 배추숙지나물 김치	흰쌀밥 미소팽이장국 우불고기 돈나물무침 김치	유부잔치국수 요구르트 김치	흰쌀밥 어묵숙갓국 메추리알장조림 취나물 김치	흰쌀밥 시래기된장국 번데기조림 가지나물 김치	단호박죽 요구르트 백김치
오전 간식		견과류죽	누룽지	계란야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		카스타드/오미자 차	요플레	야채주스	과일	뉴케어	

구분	일(05.21)	월(05.22)	화(05.23)	수(05.24)	목(05.25)	금(05.26)	토(05.27)
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돈육야채볶음 콩나물무침 상추겉절이	잡곡밥 오이냉국 안동찜닭 열대과일샐러드 김치	잡곡밥 죽순들깨탕 오징어볶음 고구마샐러드 상추겉절이	잡곡밥 어묵썩갓국 생선까스/소스 비름나물 김치	잡곡밥 오이냉국 구이김 버섯잡채 김치 꼬들단무지	잡곡밥 돈육김치찌개 계란맛살스크램 블 고구마순나물 김치
저녁 식단		흰쌀밥 홍합미역국 두부조림 자반김 김치	흰쌀밥 버섯샤브샤브국 견과류단호박찜 썩갓두부무침 김치	바지락수제비 요구르트 김치	흰쌀밥 청국장 팽이버섯베이컨 볶음 깻잎지 김치	흰쌀밥 아욱된장국 어묵메란조림 낙지젓갈 김치	단팔죽 과일 백김치
오전 간식		계란야채죽	녹두죽	견과류죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		수박	요플레	쥬스/주스	뽕튀기/ 요구르트	뉴케어	
구분	일(05.28)	월(05.29)	화(05.30)	수(05.31)			
점심 식단		잡곡밥 죽순들깨탕 불고기야채볶음 오이무침 김치	잡곡밥 아욱된장국 훈제닭/쌈무 열무나물 김치	잡곡밥 오이우무냉국 돼지갈비 도라지나물 김치			
저녁 식단		떡만둣국 요구르트 김치	흰쌀밥 볼어묵국 온두부/간장 열무나물 김치	바지락칼국수 과일 김치			
오전 간식		계란야채죽	녹두죽	견과류죽			
오후 간식			요플레	구운계란/보리차			

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

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