

식단표

2023년 06월

햇살재가노인복지센터

구분					목(06.01)	금(06.02)	토(06.03)
점심 식단					잡곡밥 머위들깨탕 콩치무조림 사과치커리샐러드 김치	잡곡밥 호박감자된장국 새우튀김 카레소스 김치	잡곡밥 청국장찌개 어묵야채볶음 버섯들깨탕 김치
저녁 식단					흰쌀밥 콩나물국 죽순나물 낙지젓갈 김치	흰쌀밥 시래기된장국 돈육볶음 숙주나물 김치	단호박죽 요구르트 백김치
오전 간식					소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식					빵튀기/보리차	과일주스	
구분	일(06.04)	월(06.05)	화(06.06)	수(06.07)	목(06.08)	금(06.09)	토(06.10)
점심 식단		잡곡밥 콩나물김치국 돈육야채볶음 애호박버섯나물 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기소보루 연근견과류조림 김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯잡채 삼색전 김치 수박	잡곡밥 오이냉국 갈치구이 숙주나물 김치	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 취나물 김치	잡곡밥 머위감자들깨국 계란맛살스크램블 콩나물무침 김치
저녁 식단		흰쌀밥 머위들깨국 김자반볶음 애호박버섯나물 김치	우무콩국수 요구르트 김치	약밥(배달) 오이냉국 백김치	전복죽 백김치 바나나	흰쌀밥 배추된장국 어묵버섯볶음 가지나물 김치	떡만둣국 김치 바나나
오전 간식		계란야채죽	견과류죽	녹두죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		망고		기정떡/식혜	약밥/요구르트	케이크/요플레	
구분	일(06.11)	월(06.12)	화(06.13)	수(06.14)	목(06.15)	금(06.16)	토(06.17)
점심 식단		잡곡밥 호박두부된장국 돈육볶음 마늘쫄장아찌 김치 상추쌈/쌈장	잡곡밥 목사발냉국 조기카레구이 숙주나물 김치	취나물밥 콩나물국 부추새우전 도라지나물 김치	잡곡밥 바지락무국 오리훈제 흰목이겨자냉채 김치	잡곡밥 오이우무냉국 카레소스 미트볼조림 김치	잡곡밥 배추된장국 우불고기 미역줄기볶음 김치
저녁 식단		흰쌀밥 바지락미역국 파리메란장조림 가지나물 김치	흰쌀밥 꽃게된장국 버섯호박볶음 숙주나물 김치	잔치국수 수박 김치	흰쌀밥 청국장 두부구이 흰목이겨자냉채	흰쌀밥 죽순들깨탕 돈목살김치찜 콩나물무침 김치	바지락수제비 요구르트 김치
오전 간식		계란야채죽	견과류죽	녹두죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		요플레	포도	엔요플레인	요플레	빵튀기/토마토주스	

구분	일(06.18)	월(06.19)	화(06.20)	수(06.21)	목(06.22)	금(06.23)	토(06.24)
점심 식단		잡곡밥 오이우무냉국 오리불고기/쌈무 비름나물 김치 수박	잡곡밥 근대된장국 한방수육 쌈야채/쌈장 고추장아찌 김치	취나물밥 콩나물무국 가자미구이 참나물 김치	잡곡밥 달걀파국 팽이우불고기 무장아찌 김치	잡곡밥 바지락미역국 해물짜장 넙적탕수육 김치	잡곡밥 참치김치찌개 애호박,육전 잡채 김치
저녁 식단		흰쌀밥 오이우무냉국 감자채볶음 숙갓두부나물 김치	흰쌀밥 바지락미역국 버섯호박볶음 연근견과류조림 김치	간장메밀국수 수박 김치	흰쌀밥 대구탕 연두부샐러드 느타리버섯나물 김치	흰쌀밥 야채된장국 구이김 오징어젓갈 김치	단팔죽 요구르트 백김치
오전 간식		계란야채죽	견과류죽	북어야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	깨죽
오후 간식		참외	요플레	썬빵/요구르트	도라지배즙	야채주스	
구분	일(06.25)	월(06.26)	화(06.27)	수(06.28)	목(06.29)	금(06.30)	
점심 식단		잡곡밥 오이우무냉국 돈육불고기 상추쌈/쌈장 마늘쫀장아찌 김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 참나물무침 김치	흰쌀밥 청국장 모듬쌈 갈치숙젓 버섯나물 김치	잡곡밥 어묵무국 민물새우무조림 비름나물 김치	잡곡밥 바지락미역국 오리훈제 삼색나물 계란후라이 얼무김치	
저녁 식단		흰쌀밥 오이우무냉국 어묵야채볶음 고구마샐러드 김치	흰쌀밥 배추된장국 문어소세지 참나물무침 김치	콩국수 참외 김치	흰쌀밥 근대된장국 자반김 가지나물 김치	흰쌀밥 죽순채들깨탕 도토리묵무침 고사리나물 김치	
오전 간식		계란야채죽	견과류죽	북어야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	
오후 간식		수박	요플레	구운계란/요구르트	요플레	abc주스	

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

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