

7 월 식 단 표

노원에이스 주간보호센터
영 양 사 : 미래푸드위탁

구분		월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
1주차	오전간식			표고버섯죽,백나박김치	단호박죽, 백나박김치	소고기죽,백나박김치	표고버섯죽,백나박김치
	점심			차조밥 김치콩나물국 돈볼삼겹주물럭 양배추쌈*쌈장 부추무침 깍두기	흑미밥 양송이소스 생선까스*소스 줄면야채무침 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 순두부찌개 돼지갈비찜 멸치깻잎찜 푸질리샐러드 얼무김치	차조밥 부대찌개 닭볶음탕 도토리묵*양념장 로텔리샐러드 배추김치
	오후간식			미니만쥬, 두유	참외	요플레, 버터스틱빵	미니만쥬, 두유
	저녁			잡곡밥 떡만두국 고등어구이 알감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 복어채국 돈볼부추볶음 목이버섯볶음 오이무침 깍두기	잡곡밥 쇠고기콩나물국 코다리무조림 호박어묵볶음 숙주나물 배추김치	
구분		6	7	8	9	10	11
2주차	오전간식	야채죽, 백나박김치	녹두죽, 백나박김치	표고버섯죽,백나박김치	단호박죽, 백나박김치	소고기죽,백나박김치	야채죽, 백나박김치
	점심	흑미밥 팽이미소국 카레소스 새송이브로콜리볶음 짜사이무침 배추김치	쌀밥 아욱국 돈볼깻잎볶음 느타리배추볶음 아삭이쌈장무침 배추김치	차조밥 뼈다귀우거지국 편만두*초간장 꽃맛샐러드 콩나물무침 깍두기	수수밥 꽃게탕 닭갈비 고로케*감자튀김 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 오돈불고기볶음 쌈다시마*초장 청경채숙주무침 얼무김치	기장밥 닭죽 완숙계란장 도라지오이무침 토마토샐러드 배추김치
	오후간식	모닝빵*딸기잼	참외	미니만쥬, 두유	방울토마토	삶은달걀, 우유	요플레, 버터스틱빵
	저녁	수수밥 들깨미역국 고등어캔김치조림 가지굴소스볶음 청포묵무침 깍두기	기장밥 유부우동국 훈제오리야채볶음 부들어묵볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 쇠고기무국 조기구이 파리감자조림 치커리적채무침 배추김치	흑미밥 시금치국 제육고추장볶음 멸치볶음 푸질리샐러드 깍두기	차조밥 떡만두국 마파두부 감자채볶음 숙간나물 배추김치	
구분		13	14	15	16	17	18
3주차	오전간식	야채죽, 백나박김치	녹두죽, 백나박김치	표고버섯죽, 백나박김치	단호박죽, 백나박김치	소고기죽,백나박김치	야채죽, 백나박김치
	점심	수수밥 청국장찌개 돈볼부추볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 배추김치	기장밥 돼지김치찌개 코다리무조림 애호박햄볶음 오이무침 얼무김치	흑미밥 장각삼계탕 오징어숙회무침 어묵채볶음 수박 배추김치	차조밥 팽이계란국 짜장소스 탕수육 & 군만두 얼무겉절이 깍두기	쌀밥 떡만두국 순대야채볶음 알감자조림 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 오이냉국 훈제오리숙주볶음 떡볶이 얼갈이겉절이 배추김치
	오후간식	모닝빵*딸기잼	참외	미니만쥬, 우유	바나나	요플레, 버터스틱빵	삶은달걀, 우유
	저녁	기장밥 수제비국 오징어야채볶음 야채계란찜 아삭이쌈장무침 깍두기	기장밥 아욱국 돈볼숙주볶음 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 떡갈비피망볶음 목이버섯볶음 청경채숙주무침 배추김치	흑미밥 쇠고기미역국 고등어캔김치조림 가지굴소스 볶음 양념깻잎지 배추김치	차조밥 시래기국 오징어호박볶음 두부양념조림 부추무침 깍두기	
구분		20	21	22	23	24	25
4주차	오전간식	야채죽, 백나박김치	녹두죽, 백나박김치	표고버섯죽, 백나박김치	단호박죽, 백나박김치	소고기죽,백나박김치	야채죽, 백나박김치
	점심	흑미밥 수제비국 마파두부 감자채볶음 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 청국장찌개 제육고추장볶음 완자어묵볶음 콩나물무침 깍두기	차조밥 유부팽이국 닭갈비 미니새송이조림 부추겉절이 배추김치	수수밥 브로콜리소프 돈까스*소스 줄면야채무침 단무지락교무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 카레소스 유부맛살냉채 짜사이무침 깍두기	쌀밥 닭곰탕 잡채 콩나물무침 양파장아찌 배추김치
	오후간식	카스텔라, 두유	참외	모닝빵*딸기잼, 우유	바나나	요플레, 버터스틱빵	삶은달걀, 우유
	저녁	흑미밥 근대국 닭볶음탕 멸치볶음 무생채 배추김치	쌀밥 순두부찌개 코다리무조림 새송이버섯볶음 물만두*양념장 배추김치	차조밥 유부팽이국 닭갈비 미니새송이조림 부추겉절이 깍두기	수수밥 호박된장찌개 가자미무조림 연근조림 얼무겉절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 순대야채볶음 꽃고추감자조림 김가루무침 배추김치	
구분		27	28	29	30	31	
5주차	오전간식	야채죽, 백나박김치	녹두죽, 백나박김치	표고버섯죽, 백나박김치	단호박죽, 백나박김치	소고기죽,백나박김치	
	점심	수수밥 시래기국 돈볼삼겹주물럭 쌈다시마*초장 아삭이쌈장무침 배추김치	흑미밥 황태미역국 짜장짬뽕 비엔나피망볶음 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 차돌원장찌개 돈갈비찜 어묵고추장볶음 콩나물무침 배추김치	차조밥 들깨수제비국 마파두부 오이깍둑무침 토마토샐러드 얼무김치	쌀밥 뼈다귀우거지국 완숙계란장 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	
	오후간식	요플레, 버터스틱빵	바나나	카스텔라, 두유	참외	카스텔라, 두유	
	저녁	흑미밥 김치콩나물국 소불고기볶음 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 고등어무조림 깻잎 도토리묵*양념장 깍두기	차조밥 유부팽이국 파리돈볼볶음 깻잎 청경채겉절이 배추김치	수수밥 아욱국 닭볶음탕 우영채조림 부추적채무침 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 조기구이 애호박햄볶음 꼬시래기초무침 깍두기	
원산지		죽&쌀, 쌀, 흑미, 압맥(국내산), 백나박김치:배추(국내산),무(국내산) 김치:배추(국내산)/고추가루(국내산) 고등어:국내산 녹두(중국산), 닭(국내산), 쇠고기(호주산) 돼지(국내산), 깍두기:무(국산)/고추가루(중국산), 두부,연두부, 순두부:대두(외국산:미국,캐나다,호주), 오리(중국산) 꽃게(중국산), 조기(중국산) 주꾸미(인도네시아산),오리(국내산)					

※ 상기 메뉴는 유통사정 및 기타 변동에 의해 바뀔 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다