

어르신 주간 식단표

(10월1일~10월3일)

요일		1(목)	2(금)	3(토)
조식		잡곡밥 양지우거지국 멸치마늘쫄볶음 명란젓무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 계란조림 오징어젓갈무침 김무침 포기김치	잡곡밥 우거지된장국 코다리회무침 호박나물 김구이 포기김치
죽		녹두죽	콩죽	새우살야채죽
간식/경관		요플레/당근주스	요플레/사과주스	홍삼즙
		야채비빔밥 유부미소국 계란후라이 황도/요구르트 김구이 열무김치	잡곡밥 양지떡국 새우튀김 무채무침 도토리묵&장 포기김치	잡곡밥 김치수제비국 고구마튀김 오이지무침 고추잡채 열무김치
죽		쇠고기야채죽	활전복야채죽	жат죽
간식/경관		딸기우유	바나나킥/토마토주스	쁘띠첼/오렌지주스
석식		잡곡밥 만두국 삼치구이 무짬지채무침 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 표고미소국 진미채무침 계란조림 청경채나물무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 바삭불고기 무짬지채무침 숙주나물 포기김치
죽		능이버섯죽	팔죽	닭야채죽
원산지	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산			

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

어르신 주간 식단표

(10월4일 - 10월10일)

날짜	4(일)	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
조식	잡곡밥 누룽지 계란조림 시래기쌈장조림 산적볶음 포기김치	잡곡밥/포기김치 근대국 우장조림 (새우살볶음) 열무나물 들기름깻잎지	잡곡밥/포기김치 크림스프 치킨스테이크*소스 (황태채무침) 청경채나물무침 김구이	잡곡밥 쇠고기무국 멸치고추조림 고구마샐러드 시금치나물 포기김치	잡곡밥 게살스프 햄피망볶음 느타리볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 마파두부 김자반 숙주나물 포기김치	잡곡밥 누룽지 낙지젓갈무침 계란조림 열무나물무침 포기김치
죽	크래미죽	흑임자죽	표고야채죽	계란야채죽	녹두죽	콩죽	새우살야채죽
간식/경관	미숫가루우유	메치니코프	요플레/콩두유	블루베리즙	요플레/콩즙	요플레/키위즙스	홍삼즙
중식	잡곡밥 부대찌개 닭강정*소스 콩나물무침 양배추생채 열무김치	잡곡밥/포기김치 야채고추장찌개 소불고기 (두부구이;*장) 쫄면무침 시금치나물무침	잡곡밥/포기김치 얼갈이된장국 돈보쌈*새우젓 (전복조림) 상추쌈*장 참나물양파생채	잡곡밥 자장면 유부국 메밀전병 단무지 포기김치	잡곡밥 콩나물라면 치즈돈까스*소스 오이부추무침 꽃맛샐러드 포기김치	잡곡밥/포기김치 소갈비탕 콩나물무채무침 (전복무침) 토마토샐러드 황태채도라지무침	잡곡밥 순두부찌개 우장조림 (계란찜) 콩나물무침 오미산적
죽	수삼죽	오리죽	전복죽	단호박죽	쇠고기야채죽	전복죽	잔죽
간식/경관	머핀/하루야채	쌀과자/당근즙스	바나나/야채즙스	미숫가루우유	쿠키/블루베리즙스	바나나/두유	쁘띠첼/당근즙스
석식	잡곡밥 어묵국 단호박샐러드 멸치고추볶음 창난젓갈무침 포기김치	잡곡밥 배추국 동태전 도라지볶음 어묵고추조림 포기김치	잡곡밥 미역국 동태살탕수*소스 무김치 우영채조림 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 계란말이 감자채볶음 게맛살굴소스볶음 포기김치	잡곡밥/포기김치 어묵국 연탄맛불고기 (조기구이) 간장마늘쫄지 취나물무침	잡곡밥 김치무채국 표고탕수육+소스 잡채 무나물 갯김치	잡곡밥 시금치국 등심육전 마늘장아찌 청경채나물 포기김치
죽	밤고구마죽	새우살야채죽	팥죽	해물야채죽	능이버섯죽	황태야채죽	누룽지닭죽
간식 원산지	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산						

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

어르신 주간 식단표

(10월11일 - 10월17일)

날짜	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
조식	잡곡밥 두부북어채국 꼬막살부추무침 김구이 시금치나물 포기김치	잡곡밥 건새우아욱국 건호박볶음 고추잡채 콩조림 포기김치	잡곡밥/포기김치 크림스프 양지폭찹 (황태채무침) 고구마샐러드 콩나물무침	잡곡밥 쇠고기무국 멸치고추조림 계란조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고추잡채 스크램블 무김치 포기김치	잡곡밥 단호박된장국 마파두부 청경채나물 들기름깻잎지 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 명란젓무침 김구이 건호박나물 포기김치
죽	크래미죽	흑임자죽	표고야채죽	계란야채죽	녹두죽	콩죽	새우살야채죽
간식/경관	아침햇살	액티비아스무디	요플레/당근쥬스	딸기요거트	abc즙	요플레/두유	홍삼즙
중식	잡곡밥/포기김치 얼갈이된장국 돈불고기 (두부구이*장) 냉면무침 계란후라이	잡곡밥 김치수제비 버섯소불고기 (낙지전갈무침) 녹두전 오이무침	잡곡밥 카레소스 미소된장국 돈까스*소스 토마토샐러드 김치/깍두기	잡곡밥 짬뽕 짜사이채무침 물만두찜/야채춘권 야쿠르트 포기김치	찰밥 삼계탕 콩나물무침 오이*고추*쌈장 황도 배추겉절이	국수장국(잡곡밥) 우장조림 (새우살볶음) 단무지 황도/바나나우유 배추겉절이	잡곡밥 김치우동국 케이준감자튀김*소스 김치만두찜 오이지무침 알타리/김치
죽	수삼죽/쇠고기죽	오리죽/황태죽	활전복야채죽	단호박죽	쇠고기야채죽	쇠고기죽	잣죽
간식/경관	찐감자/메치니코프	웨하스/두유	메론킥/야쿠르트	팔빵/녹즙두유	쌀과자/쥬스	쌀과자/하루야채	쁘띠첼/포도쥬스
석식	잡곡밥 표고버섯국 동태살탕수*소스 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥 황태감자국 잡채 오징어젓갈무침 우묵무침 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 탕평채 팽이계란전 김무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 가자미구이 마카로니햄샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이국 치킨스테이크*소스 가지나물 김자반 포기김치	잡곡밥 콩나물국 바싹불고기 숙주미나리나물 오징어젓무침 포기김치	잡곡밥/포기김치 맑은콩비지찌개 돈불고기 (가자미살구이) 단호박샐러드 무생채
죽	밤고구마죽/야채죽	새우살야채죽/삼계죽	팔죽	해물야채죽	능이버섯죽	황태살야채죽	닭야채죽
비고	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산						

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

어르신 주간 식단표

(10월 18일 - 10월 24일)

날짜	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
조식	잡곡밥/포기김치 양송이스프 우장조림 (계란후라이) 김자반 무채들깨볶음	잡곡밥 쇠고기무국 연두부*장 갈치숙젓무침 노각무침 포기김치	잡곡밥 계란국 꿀뚜기젓무침 느타리버섯볶음 우영채조림 포기김치	잡곡밥 우거지된장국 코다리회무침 호박나물 김구이 포기김치	잡곡밥 크림스프 우장조림 (황태채무침) 마늘쫄무침 미역튀각	잡곡밥 물김치 낙지젓갈무침 계란조림 김자반 포기김치	잡곡밥 누룽지 고추잡채 얼갈이나물무침 게맛살볶음 포기김치
죽	크래미죽	흑임자죽	표고야채죽	계란야채죽	녹두죽	콩죽	새우살야채죽
간식/경관	미숫가루우유	메치니코프	요플레/유기농쥬스	도라지배즙	케익*차/하루야채	복숭아쥬스	홍삼즙
중식	잡곡밥 미역오이냉국 등심육전 잡채 시금치나물 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리찜 호박전 시래기된장조림 포기김치	잡곡밥 양지떡국 새우튀김 무채무침 도토리묵&장 포기김치	잡곡밥 라면 치킨까스&소스 오이무침 마카로니샐러드 포기김치	잡곡밥/배추겉절이 얼갈이국 소갈비찜 (전복조림) 표고탕수육*소스 시금치고추장무침	잡곡밥/겉절이 냉모밀 우장조림 (계란말이) 단무지 모듬과일	잡곡밥 육개장 계란후라이 가지나물 연두부*장 포기김치
죽	수삼죽	오리아채죽	활전복야채죽	단호박죽	활전복야채죽	쇠고기야채죽	잔죽
경관/간식	팔빵/하루야채	바나나/두유	바나나킥/토마토쥬스	롤케익/당근쥬스	바나나/두유	아침햇살	쁘띠첼/abc쥬스
석식	잡곡밥 단호박국 멸치아몬드볶음 우무묵무침 두부구이*장 포기김치	잡곡밥 미역국 고기전 고추잎지 두부조림 포기김치	잡곡밥 표고미소국 진미채무침 계란조림 청경채나물무침 포기김치	잡곡밥/포기김치 유부국 돈불고기 (조기구이) 강된장 열무나물무침	잡곡밥 애호박국 바싹불고기 감자샐러드 깻잎장아찌 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 오미산적 간장고추지 고구마샐러드 포기김치	잡곡밥 해물감자국 가자미살구이 숙갓나물 콩나물무침 포기김치
죽	밤고구마죽	단호박죽	팔죽	해물야채죽	능이버섯죽	황태살죽	닭야채죽
원산지	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산						

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

어르신 주간 식단표

(10월25-10월31일)

날짜	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
조식	잡곡밥 미역국 멸치고추볶음 에그샐러드 오이소박이 포기김치	잡곡밥 들깨무채국 탕평채 표고들깨볶음 김부추무침 포기김치	잡곡밥/포기김치 양송이스프 양지폭찹 (스크램블) 간장마늘쫄지 콩나물무침	잡곡밥/포기김치 시금치국 소불고기 (전복조림) 감자샐러드 깻잎김치	잡곡밥 김치무국 떡갈비볶음 호박나물 에그포테이토샐러드 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 명란젓무침 김구이 건호박나물 포기김치	잡곡밥 누룽지 계란조림 코다리회무침 썩갓나물 포기김치
죽	크래미죽	흑임자죽	표고야채죽	계란야채죽	녹두죽	콩죽	새우살야채죽
간식/경관	미숫가루우유	마시는요거트	요플레/이오	미숫가루우유	요플레/두유	요플레/요구르트	산삼배양근
중식	잡곡밥/열무김치 김치수제비국 소불고기 (가자미살구이) 깻잎김치 고구마튀김	잡곡밥 쇠고기숙주무국 순대볶음 계란조림 오이지무침 배추겉절이	잡곡밥 어묵국 로제스파게티 오이무침 단호박튀김/고추튀김 포기김치	잡곡밥/포기김치 미역수제비 계란후라이 돈불고기 (해물동그랑땡전) 콩나물무침	국수장국(잡곡밥) 우장조림 (새우살볶음) 단무지 황도/바나나우유 배추겉절이	잡곡밥 김치닭도리탕 호박전 잡채 연어샐러드 열무김치	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리탕수*소스 어묵조림 고추지무침 얼갈이겉절이
죽/연하	수삼죽	오리야채죽	전복죽	단호박죽	쇠고기죽	전복죽	잔죽
간식/경관	핫도그/키위쥬스	바나나/당근쥬스	쿠키/유기농쥬스	머핀/토마토쥬스	쌀과자/하루야채	바나나우유	쁘띠첼/토마토쥬스
석식	잡곡밥 두부된장국 배추전 명란젓무침 김구이 포기김치	잡곡밥 황태감자국 삼치살튀김*소스 열무나물무침 김자반 포기김치	잡곡밥 계란국 고추멸치조림 마파두부 해물김치전 포기김치	잡곡밥 아욱국 코다리살튀김*소스 두부조림 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물국 바삭불고기 숙주미나리나물 오징어젓무침 포기김치	잡곡밥 미역냉국 오미산적 얼갈이나물 북어채무침 포기김치	잡곡밥 미역국 동태전 고추잎나물무침 단호박샐러드 포기김치
죽	밤고구마죽	단호박죽	팥죽	해물야채죽	능이버섯죽	황태죽	닭살야채죽
원산지	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산						

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

어르신 주간 식단표

(8월30-9월5일)

날짜	30(일)	31(월)	
조식	잡곡밥/포기김치 크림스프 우징조림 (북어채무침) 무나물 멸치아몬드볶음	잡곡밥 배추국 고추잡채 스크램블 오이소박이 포기김치	
죽	크래미죽	흑임자죽	
간식/경관	미숫가루우유	액티비아스무디	
중식	잡곡밥 북어채무국 두부구이*장 취나물무침 냉면무침 포기김치	잡곡밥 대구국 어묵볶음 얼갈이쌈장무침 마파두부 포기김치	
죽/연하	수삼죽	오리야채죽	
간식/경관	감자찜/하루야채	바나나/당근쥬스	
석식	잡곡밥 맑은콩비지국 갈치살구이 표고볶음 가지나물 포기김치	잡곡밥 미역국 멸치견과류볶음 도라지볶음 에그샐러드 포기김치	
죽	밤고구마죽/황태죽	단호박죽	
원산지	**영양권장량 1600~1800kcal/단백질 공급 40~60g **쌀/배추/고추가루/돼지고기/오리고기/ 닭고기 /고등어 -국내산 **포기김치- 국내산 **쇠고기-호주산 **갈치-모로코 **동태/코다리-러시아 **낙지-베트남 **꽃게-중국산 **오징어-국내산 **참조기 - 국내산 **콩(두부/콩비지/콩국수)-국내산 **맛김치- 중국산		

** 상기 식단은 식자재 수급상 메뉴가 바뀔 수 있습니다.