

식단표

구립 영등포 노인케어센터

26. 1

구분			목	금	토	일
			1	2	3	4
조식			쌀밥	쌀밥	쌀밥	보리밥
			순두부국	감자국	쇠고기국	호박새우젓국
			무나물	불고기	고등어조림	불고기
			스팸볶음	두부구이	스크램블에그	오이무침
			콩고기	자반볶음	가지볶음	마늘쫄볶음
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽			626kcal / 21g	621kcal / 22g	626kcal / 21g	624kcal / 22g
			새우브로콜리죽	견과죽	흰살아재죽	녹두죽
중식			귀리밥	서리태	찰밥	쌀밥
			아욱새우국	떡국	미역국	비빔밥/장국
			불고기	닭갈비	탕수육	후식
			떡갈비조림	부침개	호박볶음	젓갈무침
			열무무침	얼갈이	물미역무침	쪽김
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽			652kcal / 24g	648kcal / 25g	630kcal / 24g	644kcal / 24g
			흑임자죽	들깨죽	아재죽	전복죽
석식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			북어국	국수	콩나물국	육개장
			탕수육	훈제오리	순대깻잎치기	떡갈비볶음
			오이지	어묵볶음	브로컬리*장	더덕무침
			시금치나물	감자볶음	곤약무침	고구마범벅
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽			632kcal / 22g	623kcal / 20g	631kcal / 21g	632kcal / 21g
			한방죽	계란죽	버섯죽	흰죽
간식			홍삼	호박죽	두스	포카리
				~ 사예 떡 ~		단말죽
			석예	음료	요플레	
			222kcal	245kcal	212kcal	242kcal

** 점심지 표시: 월 -국내산 / 김치 -국내산 / 쇠고기 -효주산, 뉴질랜드산 / 된, 닭, 오리 -국내산 / 낙지, 미꾸라지 -국내산

영대 -러시아산 / 고등어 -국내산 / 김치 -파키스탄산 / 조기 -통국산 / 두부미 -베트남산 /

식단표

구분	월	화	수	목	금	토	일
	5	6	7	8	9	10	11
조식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	냉이된장국	스프	된장국	미역국	쇠고기무국	토란국	쇠고기무국
	장조림	장어구이	쪽김	콩고기	코다리조림	훈제오리	불고기
	버섯볶음	봄동무침	마늘쫄볶음	동그랑전	세발무침	더덕무침	오이달래무침
	우영조림	마카샐러드	오복지무침	브로컬리새우볶음	젓갈&과일	연두부*장	고사리볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	625kcal / 22g	623kcal / 20g	624kcal / 22g	627kcal / 22g	628kcal / 20g	626kcal / 21g	625kcal / 21g
	들깨아재죽	새우살죽	아재죽	녹두죽	갓죽	아재죽	흰죽
중식	현미밥	수수밥	찰밥	서리태	보리밥	율무밥	차조밥
	감자탕	육개장	두부국	아욱국	소머리국밥	미역국	카레/장국
	임연수조림	불고기	영양보쌈	닭볶음	삼치강정	모듬전	깻잎전
	미나리숙주무침	비엔나볶음	열무나물	호박전	오색잡채	제육볶음	포막샐러드
	두부조림	시금치나물	막국수	콩나물잡채	호박볶음	열무무침	나물무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	641kcal / 25g	638kcal / 23g	648kcal / 24g	650kcal / 24g	652kcal / 24g	658kcal / 24g	655kcal / 24g
	녹두죽	전복죽	수삼죽	전복죽	한방죽	들깨죽	호박죽
석식	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	버섯들깨탕	곰국	된장국	만두국	북어국	된장국	육개장
	깐소새우	코다리조림	류산슬	전복무침	불고기	연어야채무침	임연수조림
	계란찜	물파래무침	떡갈비	들깨고사리볶음	묵*장	느타리	아주까리
	동그랑땡	어묵볶음	참나물무침	두부*양념장	과일샐러드	감자볶음	계란말이
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
죽	624kcal / 21g	629kcal / 22g	623kcal / 20g	624kcal / 21g	627kcal / 21g	624kcal / 21g	627kcal / 21g
	두부시금치죽	참깨달걀죽	계살부추죽	우유아재죽	쇠고기죽	참깨달걀죽	녹두죽
간식	단말죽	두스	석예	요플레	두유	두스	배지밀
	햇살	수제) 생드워치				석예	
		음료	호박죽	과일	수제) 어묵국		비빔머스
	242kcal	244kcal	233kcal	223kcal	233kcal	208kcal	215kcal

** 점심지 표시: 월 -국내산 / 김치 -국내산 / 쇠고기 -효주산, 뉴질랜드산 / 된, 닭, 오리 -국내산 / 낙지, 미꾸라지 -국내산

영대 -러시아산 / 고등어 -국내산 / 김치 -파키스탄산 / 조기 -통국산 / 두부미 -베트남산 /

식단표

구분	월	화	수	목(생선)	금	토	일
	12	13	14	15	16	17	18
조식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	보리밥
	토란국	콩나물국	근대국	된장국	미역국	만두국	감자국
	제육볶음	느타리	베이컨야채볶음	취나물	참치야채무침	불고기	고등어조림
	세발나물	시금치나물	어묵볶음	닭볶음	마카로나샐러드	취나물	호박볶음
	묵*장	우영조림	장어야채무침	연근조림	얼갈이무침	연두부*장	파래볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	629kcal / 21g	629kcal / 20g	623kcal / 22g	626kcal / 21g	625kcal / 22g	628kcal / 21g	624kcal / 22g
	시금치국	현국	수삼국	두부국	개살국	전복국	호박국
중식	렌틸콩밥	차조밥	현미밥	수수밥	찰밥	서리태	귀리밥
	쇠고기무국	숙두부국	추어탕	우동	매생이국	스프	커리/장국
	모듬전	수육	묵*장	멕시코샐러드	갈비찜	연어*장	스크램블
	훈제오리	복동무침	세발나물	오이소박이	치커리무침	콩나물잡채	취나물
	얼갈이무침	실곤약무침	호박샐러드	계란찜	포막무침	포향초무침	동그랑
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	658kcal / 24g	644kcal / 22g	665kcal / 24g	648kcal / 24g	651kcal / 25g	645kcal / 24g	654kcal / 23g
	한방국	전복국	야채국	한방국	쇠고기국	양송이국	야채국
석식	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	근대국	무국	미역국	곰국	토란국	콩나물국	콩나물국
	떡갈비조림	코다리조림	갈치조림	간소새우	훈제오리	순대볶음	불고기
	잡채	모듬오코	가지볶음	오이날치알무침	맛살볶음	배추전	떡갈비
	가지볶음	고구마순	스크램블	단호박찜	참나물무침	숙갓두부무침	도토리묵
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	624kcal / 21g	627kcal / 21g	627kcal / 21g	630kcal / 21g	626kcal / 21g	631kcal / 22g	632kcal / 22g
	물냉야채국	계란국	견과국	흑임자국	표고국	흰살국	녹두국
간식	ABC주스	비피터스	홍삼	두유	밀	주스	뉴케어
	햇살	오박죽	요플레	과일			음료
	225kcal	235kcal	214kcal	253kcal	216kcal	215kcal	234kcal

** 원산지 표시: 월 -국내산 / 김치 -국내산 / 쇠고기 -호주산, 뉴질랜드산 / 된, 닭, 오리 -국내산 / 낙지, 미꾸라지 -국내산

영양 -러시아산 / 고등어 -국내산 / 갈치 -파키스탄산 / 조기 -중국산 / 푸꾸미 -베트남산 /

식단표

구분	월	화	수	목	금	토	일
	19	20	21	22	23	24	25
조식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	동태탕	순두부찌개	스프	시래기국	굴무우국	육개장	숙음배추국
	베이컨야채볶음	무채볶음	너비아니	스크램블	불고기	함박스테이크	툰스크볼
	하루나	양송이	감자볶음	콩치조림	방풍나물	무짬지무침	고등어조림
	불고기	브로콜리*장	오이지	연두부*장	멸치볶음	장조림	취나물볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	622kcal / 21g	623kcal / 22g	624kcal / 21g	622kcal / 21g	621kcal / 22g	622kcal / 21g	620kcal / 22g
	한방국	야채국	계란국	한방국	현국	버섯국	녹두국
중식	서리태	보리밥	율무밥	차조밥	현미밥	수수밥	귀리밥
	장국/후식	청국장	된장국	계란파국	곰국	토란국	동태탕
	산채비빔밥	야채고기찜	연어*소스	커리/후식	계란찜	동파육	소불고기
	고구마샐러드	국수무침	두부전	까사*파채	짜글이	맛살냉채	배파랭치
	전	복동무침	콩나물잡채	샐러드	복동	도토리묵*장	버섯볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	657kcal / 23g	665kcal / 24g	657kcal / 24g	657kcal / 24g	661kcal / 24g	658kcal / 24g	658kcal / 25g
	두부시금치국	닭국	개살부추국	흑임자국	버섯국	야채국	현국
석식	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미역국	버섯탕	만두국	부대찌개	스프	곰탕	국수
	닭볶음	김치전	닭갈비	미역달래무침	어묵볶음	동그랑전	훈제오리
	순대파스타	가지우볶음	얼갈이무침	부꾸미	얼무무침	연어샐러드	무조림
	오이지무침	숙주무침	오이무침	시금치	고갈비	얼갈이무침	스크램블
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
족	640kcal / 21g	624kcal / 22g	631kcal / 22g	622kcal / 21g	624kcal / 21g	629kcal / 23g	621kcal / 21g
	야채국	새우살야채국	전복국	전복국	호박국	쇠고기국	계란국
간식	오박죽	주스	햇살	요플레	홍삼	포카리	석류즙
	두유		단팥죽	수제)콩도넛	과일	바나나	불가리
	243kcal	225kcal	235kcal	258kcal	185kcal	218kcal	215kcal

** 원산지 표시: 월 -국내산 / 김치 -국내산 / 쇠고기 -호주산, 뉴질랜드산 / 된, 닭, 오리 -국내산 / 낙지, 미꾸라지 -국내산

영양 -러시아산 / 고등어 -국내산 / 갈치 -파키스탄산 / 조기 -중국산 / 푸꾸미 -베트남산 /

식단표

구분	월	화	수	목	금	토	
	26	27	28	29	30	31	
조식	쌀밥	쌀밥	보리밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	미역국	근대국	시래기국	미역국	어묵국	김치국	
	불고기	장어구이	계란찜	닭볶음	제육볶음	훈제오리	
	감자볶음	콩나물무침	훈제오리	블도볶음	오이미삼무침	짜사이	
	오이지	떡갈비	가지볶음	감자조림	연근조림	가지볶음	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	624kcal/21g	622kcal/21g	622kcal/21g	628kcal/21g	621kcal/22g	626kcal/21g	
죽	계란죽	두부시금치죽	현미죽	현미죽	수삼죽	새우살야채죽	
중식	율무밥	찰밥	쌀밥	현미밥	귀리밥	수수밥	
	된장국	설렁탕	떡만두국	토란국	청국장	쇠고기무국	
	연어*소스	전복샐러드	갈비찜	불고기	코다리조림	과일샐러드	
	두부전	버섯볶음	잡채	스크램블	잡채	묵*장	
	콩나물잡채	열무된장무침	호박볶음	무멸치조림	세발나물	돈까스	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	657cal/24g	652cal/24g	665cal/24g	667kcal/24g	656kcal/24g	658kcal/24g	
죽	현미죽	들깨죽	흑임자죽	녹두죽	계살부추죽	계란죽	
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	만두국	김치국	토란국	굴무국	곰국	된장국	
	닭갈비	제육볶음	고등어조림	장조림	파래전	갈지로림	
	파래무침	순대볶음	방풍나물	고사리볶음	훈제오리	새송이버섯	
	버섯볶음	양파행볶음	김치전	임연수조림	양배추쌈무침	스크램블	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	631kcal/22g	624kcal/21g	622kcal/21g	622kcal/21g	653kcal/22g	624kcal/21g	
죽	사금치죽	흑임자죽	전복죽	버섯죽	쇠고기죽	닭죽	
간식	주스	애플	과일	오렌지	농약	석예	
		빵				과일	
	한국국	음료	두유	음료	주스		
	235kcal	240kcal	202kcal	212kcal	203kcal	218kcal	

** 원산지 표시: 쌀 -국내산 /김치 -국내산 /쇠고기 -호주산, 뉴질랜드산 /돈, 닭, 오리 -국내산 /낙지, 미꾸라지 -국내산

영양 -러시아산 /고등어 -국내산 /갈비 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/