

주간식단표

구립영양포노인케어센터

25. 3

구분	월	화	수	목			일
	30	31					1
조식	잡곡밥	잡곡밥					잡곡밥
	순두부국	콩나물국					스프
	훈제오리	쇠고기볶음					함박스테이크
	열무나물	계란후라이					봄동나물
	연근조림	감자채볶음					두부뽕나물
	포기김치	포기김치					포기김치
	623kcal/22g	623kcal/21g					624kcal/20g
죽	녹두죽	물죽					생우살아채죽
중식	잡곡밥	찰밥					서리태밥
	커리/장국	미역국					육개장
	간풍기	닭갈비					제육볶음
	&샐러드	샐러드					감자채볶음
	빵&햄	호박가지찜					브로컬리*장
	포기김치	포기김치					포기김치
	651kcal/24g	650kcal/22g					651kcal/22g
죽	전복죽	녹두죽					흰죽
석식	잡곡밥	잡곡밥					잡곡밥
	만두국	냉이된장국					콩나물국
	죽순볶음	훈제오리					코다리조림
	제육볶음	연근조림					양파베컨볶음
	두부구이	숙주무침					연근조림
	포기김치	포기김치					포기김치
	624kcal/21g	629kcal/20g					626kcal/21g
죽	계란죽	두부아채죽					닭죽
간식	두유	뉴케어					주스
	수제)샌드위치						음료
	음료	호박죽					수제)감자
	234kcal	253kcal					226kcal

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

영채 -러시아산 /고등어 -국내산 /감치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/

주간식단표

구분	월	화(정월 대보름)	수	목	금	토	일
	2	3	4	5	6	7	8
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	스프	된장국	토란국	미역국	콩나물국	순두부맑은국	어묵국
	닭볶음	불고기	훈제오리	무장아찌무침	장조림	가지볶음	코다리
	곤약무침	열무나물	연두부*장	고등어조림	마늘종새우볶음	갈비살볶음	자반
	취나물볶음	자반볶음	오이무침	취나물	연어샐러드	연근조림	콩나물잡채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	626kcal/21g	624kcal/20g	포기김치	623kcal/21g	623kcal/21g	622kcal/21g	625kcal/20g
죽	계란죽	현미죽	쇠고기죽	아채죽	흑임자죽	부추아채죽	닭죽
중식	현미밥	오곡밥	흑미밥	수수밥	쌀밥	오곡밥	귀리밥
	베터랑칼국수	미역국	추어탕	부대찌개	비빔밥	국시장국	미역국
	꼬막무침	진채식	훈제오리	갈비찜	훈제오리	육전(떡갈비)	훈제오리볶음
	얼갈이무침		묵*장	스크램블	고구마튀김	도토리묵*장	두부구이*장
	떡갈비	불고기	시금치나물	미나리과일무침	후식	오이무침	유채나물
			(무나물)				
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	652kcal/23g	653kcal/23g	659kcal/22g	652kcal/23g	654kcal/22g	644kcal/23g	649kcal/23g
죽	수삼죽	생우브로콜리죽	호박죽	견과죽	계살죽	쇠고기죽	전복죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부된장국	감자국	만두국	된장국	콩나물국	김치국	쇠고기무국
	순대볶음	탕수육	불고기	제육볶음	갈비살볶음	불고기	고등어조림
	스크램블	햄계란볶음	어묵볶음	감자채볶음	표고볶음	무나물	계란찜
	유채무침	호박볶음	고사리볶음	도토리묵*장	열무나물	느타리볶음	도라지볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	622kcal/21g	624kcal/21g	622kcal/21g	629kcal/20g	621kcal/21g	620kcal/21g	627kcal/21g
죽	부추죽	흑임자죽	바싹죽	현미아채죽	녹두죽	물죽	생우살아채죽
간식	요플레	아채농장	뉴케어	햇살	두유	말기	포카리
		*치즈케익	수제)모닝빵		*마드렌		음료
	단팥죽	간기치*유자차	음료	요플레	호박죽	두유	쿠키
		245kcal	265kcal	201kcal	253kcal	202kcal	234kcal

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

영채 -러시아산 /고등어 -국내산 /감치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/

주간식단표

구분	월	화	수	목(생선)	금	토	일
	9	10	11	12	13	14	15
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어국	열갈이국	만두국	스프	두부국	된장국	야채크림스프
	불고기	알장조림	동그랑땡조림	훈제오리	장조림	버섯볶음	장어무침
	마카로니샐러드						
	섬초나물	무나물	양파베이컨볶음	콩나물무침	임연수조림	연근조림	더덕무침
	(오이무침)	브로컬리*장	전복조림	단호박샐러드	유채나물	자반&젓갈	스크램블
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	625kcal/21	624kcal/22g	625kcal/21g	626kcal/21g	624kcal/20g	623kcal/20g	623kcal/21g
죽	수삼죽	새우브로콜리죽	자죽	전복죽	호박죽	들깨죽	현죽
중식	수수밥	자조밥	찰밥	서리태	현미밥	수수밥	오곡밥
	아욱국	순두부찌개	순대국밥	미역국	목사발	무국	청국장
	조기유린기	돈육두루치기	김치치즈합박	갈비찜	갈비조림(조기조림)	오리볶음	닭야채볶음
	버섯볶음	리코타샐러드	취나물	봄동무침	잡채	브로컬리	계란후라이
	쌈장무침	가지호박찜	목*장	고구마샐러드	열무나물	어묵볶음	오이수삼무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	650kcal/22g	654kcal/24g	657kcal/24g	653kcal/22g	654kcal/22g	652kcal/23g	650kcal/22g
죽	계란죽	현미죽	죽임자죽	인삼죽	야채죽	두부죽	참깨죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	토란국	육개장	근대국	김치국	국수	냉이된장국	콩나물국
	불고기	탕수육	닭볶음	닭볶음	가지민저볶음	제육볶음	단백고기
	취나물	감자조림	만두야채	햄볶음	콩나물	전	마늘쫄볶음
	계란찜	열갈이	고사리	돌나물&초장	불고기	부추무침	숙주달래무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	623kcal/21g	626kcal/21g	623kcal/20g	625kcal/21g	623kcal/21g	624kcal/22g	622kcal/22g
죽	계설부추죽	쇠고기죽	표고죽	현미야채죽	전복죽	들깨죽	새우살야채죽
간식	뉴케어	요플레	식혜	햇살	홍삼	음료	두유
			호박죽			*푸키	음료
	원	수제)고구마라떼		과일(오렌지)	사과푸레	포카리	편감자
	233kcal	246kcal	235kcal	205kcal	236kcal	238kcal	233kcal

** 원산지 표시: 월 -국내산 /김치 -국내산 /쇠고기 -호주산,뉴질랜드산 /돈,닭,오리 -국내산 /새치,마구라지 -국내산

열대 -러시아산 /고등어 -국내산 /갈치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/

주간식단표

구분	월	화	수	목(생선)	금	토	일
	16	17	18	19	20	21	22
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	쇠고기무국	계란파국	근대국	스프	순두부국
	장조림	소불고기	닭아스볶음	갈비살볶음	떡갈비	단호박샐러드	냉채
	오이지	양배추무침	열갈이무침	가지볶음	감자샐러드	나물볶음	스크램블
	연어샐러드	고사리볶음	계란찜	연근조림	열갈이무침	불고기	햄볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	624kcal/21g	622kcal/22g	627kcal/21g	624kcal/20g	624kcal/21g	625kcal/21g	623kcal/20g
죽	현죽	들깨죽	전복죽	현죽	새우죽	두부죽	참깨죽
중식	서리태	귀리밥	율무밥	쌀밥	현미밥	수수밥	렌틸콩밥
	육개장	토란국	동태맑은국	카레/장국	들깨버섯탕	두부국	된장국
	돈육볶음	연어샐러드	야채고기찜	닭튀김	수육/새우젓	코다리조림	탕수육
	멸치볶음/김구이	순두부*장	부추무침	샐러드	가지볶음	방풍나물	부추날치알무침
	야채무침	꼬막오이무침	감자조림	후식	참나물겉절이	연두부*장	양파베컨볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	655kcal/23g	660kcal/24g	659kcal/22g	656kcal/25g	655kcal/23g	641kcal/23g	645kcal/23g
죽	수삼죽	새우브로콜리죽	건초죽	전복죽	호박죽	야채죽	쇠고기죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	홍합무국	콩나물국	아욱국	배추된장국	토란국	육개장	홍합국
	감자조림	잡채	임연수조림	호박볶음	장어	간풍기	제육볶음
	전복샐러드	고등어조림	느타리볶음	훈제오리	미역줄기볶음	열무무침	열무무침
	양파버섯볶음	도라지무침	올방개&장	양배추전	호박볶음	우엉조림	어묵볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	624kcal/21g	627kcal/21g	623kcal/20g	624kcal/21g	622kcal/22g	624kcal/22g	623kcal/22g
죽	죽임자죽	계설부추죽	버섯죽	현미야채죽	현죽	들깨죽	계란죽
간식	주스	홍삼	뉴케어	원	두유	요플레	카프리엔
		수제)오코	*유과	케익		호박죽	수제)렌트위치
	두유	음료	홍삼	오과일(토마토)	음료&빵		음료
	204kcal	252kcal	235kcal	240kcal	236kcal	235kcal	248kcal

** 원산지 표시: 월 -국내산 /김치 -국내산 /쇠고기 -호주산,뉴질랜드산 /돈,닭,오리 -국내산 /새치,마구라지 -국내산

열대 -러시아산 /고등어 -국내산 /갈치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/

주간식단표

구분	월	화	수	목	금	토	일
	23	24	25	26	27	28	29
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자국	유부국	열갈이국	미역국	두부국	열갈이국	미역국
	불고기	양송이	장조림	갈비살볶음	가지볶음	훈제오리	전복구이
	오이무침	떡갈비	참나물	명란*자반	불고기	감자조림	오이소박이
	연근조림	무나물	코다리조림	야채무침	파리어묵볶음	참나물	감자S
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	624kcal/22g	626kcal/21g	625kcal/21g	624kcal/20g	626kcal/21g	624kcal/21g	623kcal/21g
족	계산부추족	계란족	아채족	수상족	아채족	황홀닭족	족잉자족
중식	현미밥	차조밥	오곡밥	수수밥	쌀밥	서리태	귀리밥
	미역국	토란국	육개장	목사발	비빔밥	곰탕	미역국
	죽순표고볶음	닭볶음	훈제오리	갈비찜	쩍먹/장국	버섯볶음	돈까스
	멕시코샐러드	돌나물&초장	두부&김치	호박샐러트	계란찜	불고기	시금치나물
							(오이무침)
	모듬나물	계란찜	오이탕이	야채무침	연근조림	전	자반&명란
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	657kcal/23g	650kcal/24g	650kcal/24g	648kcal/24g	659kcal/24g	648kcal/23g	655kcal/23g
족	새우족	건과족	쇠고기족	두부부추족	현족	건과족	계란족
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	만두국	된장국	순두부찌개	스프	미역국	육개장	부대찌개
	불고기	떡갈비아채	불고기파스타	임연수조림	떡갈비아채무침	고등어조림	제육볶음
	두부조림	연어샐러드	미역줄기볶음	잡채	연어S	순대볶음	계란찜
	콩나물무침	취나물	열무무침	들깨무나물	비름나물	오이지무침	참나물무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	625kcal/22g	627kcal/21g	630kcal/21g	630kcal/21g	627kcal/21g	622kcal/22g	635kcal/22g
족	족잉자족	버섯족	호박족	계란족	토란족	쇠고기족	녹두족
간식	요플레	카프리현	뉴케어	식혜	홍삼	요플레	원
	*카스델라		원	유기농		수제)햇케익	수제)모닝빵
	포카리	단팥죽		배푸레	두유	음료	음료
	241kcal	244kcal	250kcal	248kcal	185kcal	252kcal	231kcal

** 원산지 표시: 쌀 -국내산 /김치 -국내산 /쇠고기 -호주산,뉴질랜드산 /돈,닭,오리 -국내산 /식지,마구라지 -국내산
명태 -러시아산 /고등어 -국내산 /갈치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /두부미 -베트남산/