

주간식단표

구립영동포노인케어센터

6

구분	월	화	수	목	금	토	일
	1	2	3	4	5	6	7
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	토란탕	얼갈이국	미역국	두부국	어묵국	물만두국	아욱국
	불고기	코다리조림	세우젓호박볶음	불고기	매추리알조림	채끝살볶음	코다리조림
	오이소박이	연두부*장	과일샐러드	참나물	불고기	가지나물	가지볶음
	어묵볶음	열무나물	닭갈비	계란후라이	연근조림	감자조림	오이샐러드
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	622kcal / 21g	622kcal / 22g	623kcal / 21g	622kcal / 22g	624kcal / 21g	627kcal / 21g	629kcal / 21g
죽	계란야채죽	녹두죽	현미죽	아재죽	버섯죽	두부죽	새우브로콜리죽
중식	찰밥	율무밥	귀리밥	서리태밥	쌀밥	현미밥	오곡밥
	곰탕	목사발	육개장	토란국	냉국/비빔밥	버섯국	곰탕
	고등어조림	갈비찜	돌나물*소스	연어/소스	탕수육	훈제오리	닭볶음
	햄전	브로콜리	돈까스	소면무침	호박샐러드	김치전~	어묵볶음
	콩나물무침	어묵볶음	임연수조림	취나물	후식	시금치나물	목은지잡채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	(오이무침)	포기김치
	648kcal / 23g	647kcal / 23g	647kcal / 25g	650kcal / 24g	648kcal / 23g	651kcal / 24g	648kcal / 23g
죽	버섯죽	수삼죽	새우브로콜리죽	견과죽	호박죽	쇠고기죽	전복죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치국	스프	근대국	복어채국	순두부찌개	된장국	스프
	호박볶음	부채살볶음	떡갈비	만두*장	삼치레몬강정	떡갈비	해물볶음
	양배추샐러드	감자조림	잡채	연양떡갈비	마늘종볶음	버섯볶음	목*장
	훈제오리	취나물	두부조림	야채무침	버섯볶음	참외무침	열무나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	626kcal / 21g	624kcal / 21g	624kcal / 21g	626kcal / 22g	624kcal / 21g	625kcal / 22g	626kcal / 21g
죽	들깨죽	계상죽	옥미죽	쇠고기죽	전복죽	계란죽	현죽
간식	요플레	당상	불가리스	주스	식혜	음료*쿠기	블루베리즙
			뉴케어		과일	요플레	음료
	호박죽	식혜		햇쌀	(참외)		감자
	236kcal	175kcal	205kcal	195kcal	231kcal	233kcal	228kcal

* 원산지표시 : 쌀-국내산, 매추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(목심)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산

* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

6

구분	월	화	수	목	금	토	일
	8	9	10	11	12	13	14
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자국	어묵국	된장국	콩나물국	미역국	계란국	순두부찌개
	떡갈비조림	느타리볶음	장어구이	청경채볶음	코다리조림	고기야채말이	부채살볶음
	호박볶음	목*장	어묵볶음	임연수조림	연두부*장	브로콜리*초장	스크램블
	연근조림	훈제닭볶음	오이무침	우영조림	더덕무침	숙주무침	취나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	624kcal / 21g	623kcal / 22g	625kcal / 21g	623kcal / 21g	624kcal / 21g	625kcal / 21g	624kcal / 21g
죽	수삼죽	새우죽	견과죽	계란죽	호박죽	현죽	전복죽
중식	귀리밥	찰밥	차조밥	오곡밥	율무밥	보리밥	흑미밥
	냉소바	청국장	미역국	비빔밥/장국	초고탕	카레	육개장
	훈제삼겹	잡채	갈비찜	연어*야채	양송이볶음	장국	불고기
	연두부&양념장	김양배추무침	취나물	짜사이무침	불낙볶음	호박볶음	마늘종볶음
	참나물	오꼬계란말이	계란찜	후식	감자조림	탕수육	어묵볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	647kcal / 25g	650kcal / 24g	648kcal / 23g	647kcal / 23g	651kcal / 24g	643kcal / 24g	646kcal / 23g
죽	계란야채죽	쇠고기죽	버섯죽	쇠고기죽	아재죽	두부죽	참살미죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부羹이국	만두국	스프	아욱국	복어국	토란국	쇠고기무국
	불고기	갈치조림	닭볶음	훈제연어	오리볶음	전복조림	고등조림
	마카로니샐러드	단호박샐러드	장조림	미나리전	알배달절이	연근조림	곤약무침
	얼갈이	열무무침	비름나물	얼갈이무침	가지볶음	배추전	등그랑전
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	624kcal / 21g	625kcal / 21g	624kcal / 21g	631kcal / 22g	625kcal / 21g	628kcal / 22g	627kcal / 22g
죽	계상부추죽	브로콜리죽	들깨죽	흑임자죽	녹두죽	민삼죽	아재죽
간식	주스	야채즙스	뉴케어	주스	두유	식혜	사과즙
	요플레	햇쌀	밀	과일	(수박)	음료	호박죽
	220kcal	180kcal	211kcal	245kcal	200kcal	242kcal	251kcal

* 원산지표시 : 쌀-국내산, 매추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(목심)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산

* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

6

구분	월	화	수	목(생선)	금	토	일
	15	16	17	18	19	20	21
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	곰탕	만둣국	유부국	감자국	미역국	근대국	스프
	떡갈비	닭갈비	가지볶음	돈육양배추볶음	새우살볶음	채끝살볶음	훈제오리
	계란찜	얼무나물	계란찜	얼갈이무침	스크램블에그	두부*장	감자볶음
	무나물	콩자반	노각무침	연근조림	부추무침	고사리볶음	오이소박이
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	623kcal / 21g	625kcal / 21g	623kcal / 21g	624kcal / 21g	625kcal / 21g	624kcal / 21g	623kcal / 21g
죽	버섯죽	현분야채죽	전복죽	녹두죽	야채죽	두부시금치죽	참완두죽
중식	차조밥	율무밥	잡곡밥	오곡밥	찰밥	흑미밥	귀리밥
	콩비지등뼈탕	버섯탕	비빔밥/물김치	미역국	청국장	육개장	곰국
	고사리볶음	오향장육	불고기	전복	닭조림	제육볶음	연어*케이퍼
	차돌마리무침	취나물무침	오이소박이	새송이구이	어묵볶음	버섯볶음	감자볶음
	해물과전	무나물	통샐러드	방풍나물	참나물	노각무침	비름나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	650kcal / 24g	648kcal / 23g	647kcal / 22g	655cal / 23g	643kcal / 24g	645kcal / 23g	635kcal / 23g
죽	수삼죽	전복죽	건과죽	쇠고기죽	현분생선죽	현방죽	계란죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미역국	된장국	청국장	목사발	아욱국	물김치	열무된장국
	어묵볶음	코다리조림	생선까스	제육볶음	가지볶음	수육	돈까스
	불고기	도토리묵*장	양파샐러드	떡갈비	불고기	두부샐러드	햄볶음
	양상추샐러드	감자채볶음	마파두부	무나물	애호박볶음	양배추*찜	마늘쫀볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	635kcal / 21g	629kcal / 21g	622kcal / 20g	635kcal / 22g	624kcal / 21g	635kcal / 21g	629kcal / 21g
죽	개살부추죽	흑임자죽	호박죽	계란죽	녹두죽	야채죽	새우살죽
간식	포카리	주스	두유	야채주스	윳	식혜	햇살
		단팥죽		과일(오렌지)		햇케익	
	요플레		사과즙	& 케익	누케어	음료	홍삼
	185kcal	236kcal	242kcal	265kcal	241kcal	226kcal	210kcal

* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육상)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산
* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

6

구분	월	화	수	목	금	토	일
	22	23	24	25	26	27	28
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	토란국	미역국	토란국	어묵국	유부된장국	아욱국	영양만두국
	함박스테이크	우채버섯볶음	장어구이	장조림	버섯당면볶음	배추리얼장조림	가지볶음
	버섯볶음	연근조림	얼무무침	숙주맛살무침	연두부*장	얼무나물	불고기
	취나물	방풍	떡갈비	계란찜	연근조림	고등어조림	브로컬리*장
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	623kcal / 21g	623kcal / 21g	623kcal / 21g	624kcal / 21g	625kcal / 21g	624kcal / 21g	624kcal / 22g
죽	개살부추죽	흑임자죽	수삼죽	새우브로콜리죽	건과죽	현분야채죽	녹두죽
중식	흑미밥	귀리밥	찰밥	차조밥	오곡밥	수수밥	율무밥
	설렁탕	김치국	청국장	버섯들깨탕	덮밥	콩나물국	된장국
	생선까스	차돌야채찜	임연수조림	짜글이	장국/후식	돈육볶음	닭볶음
	묵*장	감자조림	연근샐러드	샐유카	무조림	유산슬	치커리샐러드
	노각무침	미역줄기볶음	김치전	얼갈이무침	탕수육	조림두부	어묵볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	655kcal / 24g	651kcal / 24g	648cal / 23g	647kcal / 23g	651kcal / 22g	643kcal / 23g	653kcal / 22g
죽	야채죽	전복죽	개살부추죽	흑임자죽	계란죽	수삼죽	전복죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장찌개	물김치	아욱국	부대찌개	미역국	호박새우젓국	곰국
	볶음우동	카레	두부샐러드	불고기	가자미조림	과일샐러드	떡갈비
	숙주나물	간소새우	연어	터덕무침	계란후라이	훈제오리	버섯볶음
	양배추샐러드	오이지무침	배추나물	감자채볶음	참나물	오이지	잡채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	621kcal / 21g	629kcal / 20g	624kcal / 21g	627kcal / 21g	623kcal / 20g	624kcal / 21g	624kcal / 21g
죽	흑임자죽	야채죽	버섯죽	야채죽	쇠고기죽	물콩죽	야채죽
간식	주스	햇살	포카리	유기농주스	두유	과채농장	배즙
		과일	윳	식혜			음료
	요플레	(수박)			수제)와체	오박죽	편김자
	227kcal	240kcal	241kcal	250kcal	230kcal	223kcal	231kcal

* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육상)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산
* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

6

구분	월	화					
	29	30					
조식	잡곡밥	잡곡밥					
	스프~	아욱국					
	훈제오리	불고기					
	방풍나물	가지나물					
	마늘쫀	계란찜					
	포기김치	포기김치					
	623kcal / 21g	623a / 22g					
죽	수삼죽	야채죽					
중식	보리밥	귀리밥					
	어묵무국	커레/냉국					
	제육볶음	함박스테이크					
	브로컬리볶음	오이탕탕					
	전~	후식					
	포기김치	포기김치					
	637cal / 22g	647kcal / 22g					
죽	쇠고기죽	계살부추죽					
석식	잡곡밥	잡곡밥					
	토란국	쇠고기무국					
	닭볶음	훈제오리					
	취나물	스크램블					
	브로컬리*장	얼갈이					
	포기김치	포기김치					
	626kcal / 21g	625kcal / 21g					
죽	야채죽	현미죽					
간식	두유	요플레					
	과일						
	(토마토)	햇살					
	230kcal	202kcal					

* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(목심)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산
* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.