

## 주간식단표

구립영등포노인케어센터

26.

| 구분 |  | 수           | 목           | 금           | 토           | 일           |
|----|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |  | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           |
| 조식 |  | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         |
|    |  | 아욱국         | 쇠고기무국       | 숙음배추국       | 순두부국        | 미역국         |
|    |  | 장어          | 스나리볶음       | 가지볶음        | 매알조림        | 스테이크        |
|    |  | 스크랩블        | 방풍나물        | 연어          | 어묵볶음        | 호박샐러드       |
|    |  | 도토리묵*장      | 계란찜         | 오이무침        | 불고기         | 연근조림        |
| 죽  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  | b22kcal/22g | b29kcal/21g | b21kcal/21g | b22kcal/21g | b22kcal/21g |
|    |  | 두부버섯죽       | 참깨닭죽        | 녹두죽         | 양송이죽        | 아재죽         |
| 중식 |  | 보리밥         | 찰밥          | 귀리밥         | 율무밥         | 흑미밥         |
|    |  | 비빔밥         | 육개장         | 카레/계란국      | 청국장         | 목사발         |
|    |  | 냉국          | 고갈비         | 두부*장        | 돈까스         | 갈비찜         |
|    |  | 튀김/후식       | 감자햄볶음       | 오이소박이       | 버섯볶음        | 콩나물무침       |
|    |  | 닭볶음         | 참나물겉절이      | 편육냉채        | 열무무침        | 스크랩블        |
| 죽  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  | b64kcal/25g | b54kcal/24g | b46kcal/25g | b46kcal/23g | b45kcal/23g |
|    |  | 아재죽         | 전복죽         | 새우브로콜리죽     | 잔분죽         | 흰죽          |
| 석식 |  | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         |
|    |  | 스프          | 토란국         | 된장국         | 곰탕          | 북어국         |
|    |  | 미트볼         | 장조림         | 훈제오리        | 연어*샐러드      | 채끝살         |
|    |  | 우영조림        | 불고기         | 물만두         | 동그랑전        | 파일샐러드       |
|    |  | 샐러드         | 마카샐러드       | 김양배추무침      | 무나물         | 취나물         |
| 죽  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  | b22kcal/22g | b24kcal/21g | b24kcal/22g | b24kcal/21g | b25kcal/22g |
|    |  | 호박죽         | 견과죽         | 계란죽         | 계란죽         | 쇠고기죽        |
| 간식 |  | 월           | 요플레         | 햇살          | 두유          | 요플레         |
|    |  |             | 식혜          |             |             | 음료          |
|    |  | 주스          |             | 수박화채        | 호박죽         | 감자          |
|    |  | 215kcal     | 212kcal     | 233kcal     | 235kcal     | 237kcal     |

\* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태)전라·호주산,(육상)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

## 주간식단표

구립영등포노인케어센터

7

| 구분 | 월           | 화           | 수           | 목(생신)       | 금           | 토           | 일           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12          |
| 조식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 도란국         | 미역국         | 복어국         | 콩나물국        | 된장국         | 스프          | 청국장         |
|    | 훈제오리        | 새우살볶음       | 느타리버섯볶음     | 호박볶음        | 콩ผ둑         | 얼갈이무침       | 버섯볶음        |
|    | 노각무침        | 메알조림        | 감자샐러드       | 더덕무침        | 열무무침        | 계란찜         | 훈제오리        |
|    | 떡갈비         | 갈비살볶음       | 코다리조림       | 우물볶음        | 연근조림        | 불고기         | 오이소박이       |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b29kcal/21g | b23kcal/22g | b22kcal/21g | b29kcal/21g | b28kcal/22g | b29kcal/23g | b23kcal/21g |
| 죽  | 야채죽         | 계란죽         | 쇠고기죽        | 계란죽         | 시금치죽        | 황태된국        |             |
| 중식 | 귀리밥         | 기장밥         | 오곡밥         | 현미밥         | 흑미밥         | 울무밥         | 수수밥         |
|    | 설렁탕         | (메밀)국수      | 떡발/물김치      | 미역국         | 육개장         | 커리/냉국       | 곰탕          |
|    | 고등어조림       | 부침개         | 간소*소스       | 장어구이        | 부추연삼무침      | 후식          | 코다리조림       |
|    | 마늘종볶음       | 순대          | 호박볶음        | 샐러드         | 닭도리         | 훈제오리        | 계란찜         |
|    | 계란찜         | 불고기         | 후식          | 콩나물잡채       | 묵*장         | 가지볶음        | 브로콜리*소스     |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b58kcal/24g | b69kcal/24g | b51kcal/24g | b61kcal/24g | b55kcal/24g | b58kcal/24g | b69kcal/24g |
|    | 죽           | 수삼죽         | 새우브로콜리죽     | 건과죽         | 현미야채죽       | 호박죽         | 한방죽         |
| 식식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 아욱국         | 두부된장국       | 스프          | 매운탕         | 물김치         | 된장국         | 물김치         |
|    | 제육볶음        | 가지우물볶음      | 돈까스         | 완자전         | 임연주조림       | 제육볶음        | 떡갈비         |
|    | 물만두*장       | 계란찜         | 두부조림        | 훈제오리        | 떡갈비         | 어묵볶음        | 양상추샐러드      |
|    | 들깨두나물       | 비름나물        | 방풍나물        | 얼갈이무침       | 노각무침        | 숙주나물        | 스크램블        |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b28kcal/22g | b26kcal/23g | b23kcal/22g | b21kcal/24g | b23kcal/22g | b25kcal/21g | b24kcal/22g |
|    | 죽           | 계산죽         | 흑임자죽        | 들깨죽         | 전복죽         | 녹두죽         | 야채죽         |
| 간식 | 뉴게어         | 햇살          | 두유          | 월           | 포카리         | 요플레         | 주스          |
|    |             | 단팥죽         | 음료          | 과일(배)       |             |             | *빙          |
|    | 요플레         |             | 쿠기          | &게이         | 호박죽         | 고구마엿국       | 종상          |
|    | 220kcal     | 236kcal     | 271kcal     | 252kcal     | 238kcal     | 246kcal     | 226kcal     |

\* 원산지 표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육식)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

## 주간식단표

구립영동포노인케어센터

7

| 구분 | 월           | 화           | 수(조식)       | 목           | 금           | 토           | 일           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 13          | 14          | 15          | 16          | 17          | 18          | 19          |
| 조식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 순두부국        | 만두국         | 스프          | 된장국         | 다시마무국       | 유부된장국       | 스프          |
|    | 호박새우살볶음     | 떡갈비조림       | 감자배컨볶음      | 돈육양배추볶음     | 장어구이        | 피망돈채        | 함박스테이크      |
|    | 불고기         | 미나리무침       | 고구마줄기       | 범~벌         | 오이지무침       | 감자조림        | 가지볶음        |
|    | 연두부*장       | 전복야채        | 새우볶음        | 계란후라이       | 계란찜         | 연근조림        | 무나물         |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b21kcal/21g | b22kcal/21g | b22kcal/21g | b26kcal/22g | b29kcal/21g | b21kcal/21g | b23kcal/21g |
| 죽  | 아재죽         | 새우브로콜리죽     | 견과죽         | 전복죽         | 호박죽         | 계란죽         | 물냉죽         |
| 중식 | 찰밥          | 흑미밥         | 현미밥         | 잡곡밥         | 귀리밥         | 율무밥         | 오곡밥         |
|    | 능이곰탕        | 청국장         | 삼계탕         | 비빔밥         | 미역국         | 목사발         | 미역(냉국)      |
|    | 탕수육         | 미역무침        | 도토리묵        | 냉국/후식       | 치즈폭립        | 카레/후식       | 갈비찜         |
|    | 샐러드         | 모듬전         | 짜사이/후식      | 연어          | 호박볶음        | 부꾸미         | 배추나물        |
|    | 마늘종볶음       | 제육볶음        | 참나물무침       | 어묵볶음        | 고기전         | 샐러드         | 떡갈비         |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b58kcal/24g | b53kcal/25g | b55kcal/24g | b57kcal/24g | b69kcal/24g | b53kcal/24g | b53kcal/23g |
| 죽  | 달걀죽         | 녹두죽         | 계란죽         | 콩죽          | 아재죽         | 쇠고기죽        | 참물달걀죽       |
| 석식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 콩나물(냉국)     | 설렁탕         | 쇠고기무국       | 물김치         | 토란국         | 육개장         | 된장국         |
|    | 콩치조림        | 해물볶음        | 가지미조림       | 류산슬         | 동태전         | 불고기         | 훈제오리        |
|    | 감자샐러드       | 순대*소스       | 계란찜         | 가지볶음        | 채끝살         | 호박볶음        | 전           |
|    | 잡채          | 열무나물        | 부추무침        | 무나물         | 열무무침        | 양파수삼볶음      | 오이무침        |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b25kcal/22g | b21kcal/22g | b23kcal/22g | b24kcal/21g | b26kcal/21g | b29kcal/21g | b28kcal/21g |
| 죽  | 능이버섯죽       | 흑임자죽        | 녹두죽         | 현실아재죽       | 계란죽         | 아재죽         | 새우살죽        |
| 간식 | 미숫가루        | 뉴케어         | 두유          | 홍삼          | 식혜          | 당근즙         | 뉴케어         |
|    | *연보행        | 월           | 식혜          |             | 음료          | 과일          |             |
|    | 과일          |             |             | 수제)스무디      | 수제)빵        | (키위)        | 요플레         |
|    | 231kcal     | 224kcal     | 208kcal     | 232kcal     | 231kcal     | 227kcal     | 211kcal     |

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

## 주간식단표

구립영동포노인케어센터

7

| 구분 | 월           | 화           | 수           | 목           | 금           | 토(중복)       | 일           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 20          | 21          | 22          | 23          | 24          | 25          | 26          |
| 조식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 김치국         | 배추국         | 순두부국        | 스프          | 만두국         | 아욱국         | 쇠고기무국       |
|    | 장어구이        | 돈까스         | 가지볶음        | 버섯볶음        | 호박볶음        | 연어샐러드       | 장조림         |
|    | 맛살볶음        | 알찜          | 장조림         | 연두부*장       | 계란찜         | 어묵볶음        | 바싹구이        |
|    | 자반볶음        | 연근조림        | 브로콜리*장      | 취나물         | 브로콜리볶음      | 열갈이무침       | 무짬지         |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b29kcal/21g | b29kcal/21g | b23kcal/21g | b21kcal/21g | b25kcal/24g | b25kcal/21g | b23kcal/21g |
| 죽  | 흑임자죽        | 견과죽         | 전복죽         | 쇠고기죽        | 현실아재죽       | 물냉죽         | 쇠고기죽        |
| 중식 | 귀리밥         | 흑미밥         | 잡곡밥         | 서리태밥        | 현미밥         | 율무밥         | 찰밥          |
|    | 곰국          | 물김치         | 장국/비빔밥      | 쇠고기무국       | 목사발         | 냉국          | 청국장         |
|    | 두부조림        | 닭볶음         | 묵           | 연어*소스       | 짜글이/후식      | 훈제오리        | 닭볶음         |
|    | 샐러드         | 미나리생채       | 참외무침        | 화이트샐러드      | 도라지볶음       | 두부조림        | 참나물무침       |
|    | 훈제오리        | 잡채          | 후식          | 오이탕이        | 버섯구이        | 연근조림        | 동그랑전        |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b58kcal/23g | b53kcal/24g | b55kcal/24g | b57kcal/24g | b59kcal/24g | b45kcal/23g | b35kcal/24g |
| 죽  | 새우죽         | 표고죽         | 아재죽         | 녹두죽         | 쇠고기죽        | 계란죽         | 계실죽         |
| 석식 | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|    | 바지락무국       | 스프          | 토란국         | 미역국         | 두부국         | 복어국         | 스프          |
|    | 불고기         | 임연수조림       | 제육볶음        | 샐러드         | 전복조림        | 제육볶음        | 임연수조림       |
|    | 청정제육볶음      | 고사리         | 해파리냉채       | 고등어조림       | 콩나물냉채       | 감자조림        | 단호박샐러드      |
|    | 시금치나물       | 양상추샐러드      | 햄전          | 무나물         | 호박볶음        | 깻잎전         | 비빔나물        |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | b25kcal/21g | b23kcal/22g | b23kcal/22g | b19kcal/22g | b29kcal/21g | b21kcal/21g | b22kcal/22g |
| 죽  | 쇠고기죽        | 계란죽         | 수삼죽         | 새우죽         | 견과죽         | 아재죽         | 흑임자죽        |
| 간식 | 주스          | 요플레         | 뉴케어         | 아채쥬스        | 두유          | 음료*빵        | 요플레         |
|    | 루키          | 주스          | 식혜          | 과일          |             | 호박죽         | 음료          |
|    | 햇살          |             |             | (꿀)         | 홍삼          |             | 편김자         |
|    | 238kcal     | 215kcal     | 155kcal     | 231kcal     | 206kcal     | 223kcal     | 241kcal     |

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

## 주간식단표

구립영등포노인케어센터

**1**

| 구분 | 월           | 화           | 수(중복)       | 목           | 금           |  |  |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
|    | 27          | 28          | 29          | 30          | 31          |  |  |
| 조식 | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         |  |  |
|    | 미역국         | 된장국         | 스프          | 미역국         | 된장국         |  |  |
|    | 훈제오리        | 제육볶음        | 마늘콩새우볶음     | 새우젓오박볶음     | 훈제오리        |  |  |
|    | 연두부양념장      | 탕평채         | 알찜          | 과일샐러드       | 연근조림        |  |  |
|    | 떡갈비조림       | 부추무침        | 불고기         | 떡갈비         | 숙자두부무침      |  |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |  |
|    | b24kcal/21g | b22kcal/29g | b23kcal/21g | b29kcal/22g | b21kcal/21g |  |  |
| 죽  | 현죽          | 쇠고기죽        | 바섯죽         | 쇠고기죽        | 야채죽         |  |  |
| 중식 | 귀리밥         | 차오밥         | 현미밥         | 울무밥         | 기장밥         |  |  |
|    | 목사발         | 토란국         | 추어탕         | 청국장         | 버섯들깨탕       |  |  |
|    | 라조속가지볶음     | 닭가재볶음       | 감자채볶음       | 전채부들래볶음     | 짜글이/후식      |  |  |
|    | 버섯구이        | 무나물         | 오이당탕        | 취나물         | 감자채볶음       |  |  |
|    | 불고기         | 두부조림        | 탕수육         | 게란찜         | 가지볶음        |  |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |  |
|    | b57kcal/24g | b55kcal/24g | b57kcal/24g | b57kcal/23g | b58kcal/24g |  |  |
| 죽  | 들깨죽         | 죽           | 호박죽         | 건과죽         | 계살부추죽       |  |  |
| 석식 | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         | 접곡밥         |  |  |
|    | 스프          | 육개장         | 된장국         | 토란국         | 콩나물국        |  |  |
|    | 코다리조림       | 호박볶음        | 불고기         | 고등조림        | 우제부섯볶음      |  |  |
|    | 얼갈이무침       | 김치전         | 나갯샐러드       | 연두부*장       | 갈비살볶음       |  |  |
|    | 게란찜         | 덕담무침        | 순주나물        | 브로콜리볶음      | 오이지         |  |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |  |
|    | b23kcal/22g | b23kcal/21g | b27kcal/21g | b23kcal/21g | b21kcal/22g |  |  |
| 죽  | 수삼죽         | 야채죽         | 녹두죽         | 흑임자죽        | 임죽          |  |  |
| 간식 | 종상          | 야채쥬스        | 쥬스          | 블거리스        | 두유          |  |  |
|    | 식혜          | 단팥죽         | 빵           |             | 과일          |  |  |
|    | 205k        | 238k        | 요플레         | 햇살          | (토마토)       |  |  |
|    | 205k        | 238k        | 227kcal     | 224kcal     | 228kcal     |  |  |

\* 원산지 표시 : 월·국내산, 배추김치·(배추)국내산, 쇠고기·(사태,전각)호주산, (육식)뉴질랜드산, 돼지고기·국내산, 닭/오리고기·국내산  
\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.