

주간식단표

구립영동포노인케어센터

26. 8

구분	월					토	일
	31					1	2
조식	잡곡밥					잡곡밥	잡곡밥
	배추된장국					스프	두부국
	버섯볶음					불고기	떡갈비조림
	묵*장					마늘쫀볶음	참나물
	불고기					감자조림	연근조림
	김치					김치	김치
	625kcal/22g					624kcal/22g	623kcal/21g
죽	한방죽					흑임자죽	프고죽
중식	흑미밥					율무밥	수수밥
	목사발					곰국	육개장
	연어					고등어조림	제육볶음
	계란찜					동그랑전	오이탕이
	감자조림					취나물	감자채볶음
	김치					김치	김치
	656kcal/23g					645kcal/22g	645kcal/23g
죽	두부죽					아채죽	전복죽
석식	잡곡밥					잡곡밥	잡곡밥
	아육국					얼갈이국	미역국
	닭갈비					느타리볶음	혼제오리
	가지볶음					코달조림	김치전
	참외야채무침					무나물	미삼야채무침
	김치					김치	김치
	623kcal/20g					625kcal/23g	623kcal/20g
죽	쇠고기죽					계란죽	아채죽
간식	우스					요플레	식혜
						호박죽	
	요플레						뉴케어
	215kcal					242kcal	220kcal

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

주간식단표

구립영동포노인케어센터

8

구분	월	화	수	목	금	토	일
	3	4	5	6	7	8	9
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	토란국	콩나물국	순두부국	스프	열무된장국	유부된장국	만두국
	가지볶음	취나물	떡갈비야채볶음	연어	닭볶음	치킨까스	제육볶음
	오이소박이	전복야채무침	양송이볶음	열무된장무침	스크램블	브로컬리초밥	연두부&장
	소불고기	젓갈	양배추샐러드	햄볶음	양파볶음	자반	새우볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	623kcal/21g	628kcal/22g	631kcal/22g	624kcal/21g	624kcal/21g	623kcal/21g	632kcal/21g
죽	흑임자죽	프고죽	아채죽	현죽	쇠고기죽	양송이죽	아채죽
중식	율무밥	현미밥	찰밥	오곡밥	귀리밥	수수밥	보리밥
	계란탕	갈비탕	국수	추어탕	미역국	물김치	장국/카레
	쪽파구이	가지미조림	관쇼새우	오이소박이	전복야채무침	연어정식	빵/잼
	샐러드	버섯볶음	소-소떡	가지볶음새우찜	마늘쫀볶음	감자볶음	짜사이
	얼갈이무침	계란찜	마늘쫀볶음	감자범벅	동글땡	미나리전	고사리볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	656kcal/23g	668kcal/22g	650kcal/21g	671kcal/23g	660kcal/22g	656kcal/22g	661cal/22g
죽	새우브로콜리죽	견과죽	쇠고기죽	계살죽	흑임자죽	현삼생선죽	전복죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	스프	물김치	된장국	감자국	오이냉국	근대국	복어무국
	닭볶음	장조림	고등조림	순대볶음	코다리조림	불고기	제육볶음
	오색숙주나물	어묵볶음	브로컬리*장	호박배지떡볶음	버섯볶음	열무무침	모듬전
	호박샐러드	불낙볶음	잡채	더덕무침	오이지무침	연근조림	오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	625kcal/22g	622kcal/22g	622kcal/22g	624kcal/21g	626kcal/21g	621kcal/21g	628kcal/22g
죽	계란죽	부추죽	수삼죽	새우브로콜리죽	견과죽	아채죽	녹두죽
간식	요플레	햇살	주스	뉴케어	두유	사과즙	요플레
	과일	홍삼	식혜		쿠키		
	(사과)			비피더스	음료	식혜	주스
	220kcal	201kcal	225kcal	224kcal	235kcal	216kcal	227kcal

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

주간식단표

구립영동포노인케어센터

8

구분	월	화	수	목(생선)	금	토	일
	10	11	12	13	14	15	16
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼갈이국	스프	근대국	다시마조개무국	두부국	아욱국	미역국
	고등어조림	베이컨아채볶음	불고기	임연수구이	가지민씨볶음	코다리	혼재오리
	순대볶음	불고기	양상추과일샐러드	떡갈비	멕시코샐러드	궁심채	감자샐러드
	시금치나물	콩나물무침	오복지	취나물	무나물	자반볶음	젓갈&과일
	(오이소박이)						
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	623kcal/20g	622kcal/21g	632kcal/21g	624kcal/22g	622kcal/22g	617kcal/22g	623kcal/21g
죽	계란부추죽	죽임자죽	물죽	계란죽	두부죽	물죽	새우살죽
중식	수수밥	귀리밥	율무밥	기장밥	현미밥	오곡밥	수수밥
	청국장	미역(냉)국	버섯탕	장국/후식	초계탕	청국장	매밀국수
	차돌찜	닭볶음	두부조림	카레	불고기	닭볶음	연어
	곤약무침	샐러드	오이무침	샐러드	참외무침	콩나물무침	어묵볶음
	연근샐러드	노타리두루치기	연어*소스	김치전	고사리볶음	오이무침	동태전
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	661kcal/24g	668kcal/23g	658kcal/22g	656kcal/22g	657kcal/22g	655kcal/24g	654kcal/22g
죽	수삼죽	새우브로콜리죽	견과죽	전복죽	호박죽	쇠고기죽	아재죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	해물된장국	수제비	미역국	스프	육개장	묵사발	무들깨국
	탕수육	연두부*장	순대볶음	돈까스	동그랑땡	연어	생선까스
	계란찜	부추전	얼무나물	감자S	호박볶음	두부구이	얼갈이무침
	크림떡갈비	얼무무침	스크램블	숙주잡채	연근조림	버섯볶음	스크램블
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	625kcal/22g	621kcal/22g	622kcal/22g	624kcal/21g	626kcal/21g	620kcal/21g	622kcal/22g
죽	표고죽	아재죽	전복죽	녹두죽	아재죽	계란죽	참깨죽
간식	햇살	원	두유	요플레	홍삼	식혜	요플레
	음료	수제)호박죽		케익&과일			음료
	빵		식혜	(모두수박)	미숫가루	뉴케어	햇케익
	241kcal	256kcal	225kcal	263kcal	244kcal	205kcal	255kcal

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

* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

구립영동포노인케어센터

8

구분	월	화	수	목	금	토	일
	17	18	19	20	21	22	23
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	근대국	스프	계란국	두부국	유부된장국	토란국	미역국
	혼재오리	떡갈비	피망볶음	불고기	닭볶음	떡갈비	가지볶음
	오이소박이	돈육아채볶음	얼갈이무침	얼무무침	버섯볶음	숙주미나리	소박이
	양송이볶음	고사리볶음	채끝살볶음	어묵볶음	우영조림	불고기	연어샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	625kcal/22g	621kcal/22g	622kcal/22g	624kcal/21g	626kcal/21g	624kcal/21g	625kcal/22g
죽	소고기죽	원생선죽	계란죽	새우브로콜리죽	견과죽	원생선죽	녹두죽
중식	현미밥	율무밥	귀리밥	흑미밥	수수밥	차조밥	오곡밥
	실령탕	청국장	묵사발	동태탕	미역(냉)국	스프	국수
	등심까스	보쌈	연어*소스	갈비찜	임연수조림	돈까스*샐러드	제육볶음
	참나물	콩나물무침	고사리볶음	오이소박이	마늘쫄볶음	코다리조림	계란찜
	묵*장	햄볶음	계란찜	호박샐러드	새우무조림	인삼무침	연근조림
	김치	김치	김치	보쌈김치	김치	김치	김치
	658kcal/22g	668kcal/23g	657kcal/23g	669kcal/22g	655kcal/22g	653kcal/22g	658kcal/23g
죽	죽임자죽	수삼죽	아재죽	전복죽	쇠고기죽	호박죽	계란죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	토란국	미역(냉)국	근대국	스프	콩나물국	된장국	김치국
	코다리조림	매알조림	전복초무침	순대볶음	제육볶음	만두*장	불고기
	샐러드	얼무무침	감자볶음	고구마순볶음	계란후라이	두부구이	치킨너겟
	얼갈이무침	불고기	부추무침	탕수육	오이무침	콩나물무침	부추무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	625kcal/22g	621kcal/22g	622kcal/22g	624kcal/23g	626kcal/21g	627kcal/23g	626kcal/22g
죽	계란죽	아재죽	쇠고기죽	죽임자죽	버섯죽	전복죽	쇠고기죽
간식	요플레	주스	블루베리	뉴케어	주스	햇살	식혜
	홍삼	화채	두유	식혜	요플레	쿠키	단팥죽
	210kcal	254kcal	215kcal	217kcal	222kcal	235kcal	261kcal

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

* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표

구립영등포노인케어센터

24	월	화	수	목	금	토	일
	24	25	26	27	28	29	30
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
조식	토란국	우부틴장국	얼갈이국	감자양파국	된장국	배추된장국	콩나물국
	참깨스테이크	닭볶음	채끝살	아재불고기	혼제오리	언어샐러트	우재보쌈볶음
	청정채무침	어묵볶음	느타리볶음	게란찜	콩나물잡채	게란찜	묵★장
	감자샐러트	연근조림	연두부★양념장	얼무무침	고구마범벅	짜사이	메알조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	621kcal/21g	625kcal/22g	620kcal/21g	622kcal/21g	631kcal/22g	625kcal/22g	631kcal/22g
죽	수삼죽	새우브로콜리죽	근과죽	전복죽	호박죽	호박죽	호박죽
중식	흑미밥	오곡밥	자조밥	울무밥	오곡밥	귀리밥	흑미밥
	북어국	설렁탕	미역국	버섯오리탕	우동	홍합탕	얼갈이국
	우겉부추무침	돈까스	닭볶음	고등김치조림	덮밥	언어샐러트	혼제오리
	숙주겨자무침	묵무침	어묵볶음	두부★양념장	묵★장	오이무침	비름나물
	연두부★장	콩나물무침	파제너비나리	지중해식샐러트	감자샐러트	감자조림	김치전
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	665kcal/22g	668kcal/22g	659kcal/23g	653kcal/23g	645kcal/22g	656kcal/22g	645kcal/21g
죽	물죽	전복죽	수삼죽	게란죽	흑미죽	두부죽	아재죽
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	쇠고기부국	아육국	콩나물국	만두국	스프	근대국	만두국
	임연수어조림	가자취볶음	코다리조림	순대볶음	불고기	닭갈비	햇고기전
	오이소박이	제육볶음	시금치나물	오박볶음	모듬전	가자취볶음	어묵볶음
			(감자샐러트)				
	탕수육	양상추와일무침	연근조림	어묵볶음	얼갈이무침	참외아재무침	양상추샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	625kcal/22g	621kcal/22g	624kcal/21g	627kcal/21g	633kcal/22g	623kcal/20g	633kcal/22g
죽	게란죽	아재죽	계살죽	쇠고기죽	게란죽	전복죽	쇠고기죽
간식	두유	주스	식혜	뉴게이	햇살	주스	식혜
		호박죽	용요	홍살	요플레	과일	두유
	요플레		빙			(복숭아)	
	200kcal	236kcal	220kcal	216kcal	228kcal	231kcal	228kcal

* 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.