2024년 09월 첫째 주 행복한효경 주간식단표

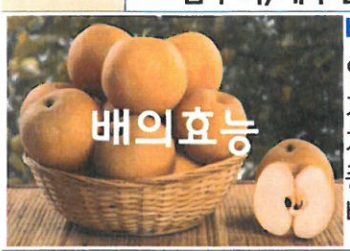
※출처 : ㈜시랑과 선행

결재	담 당	시설장

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
일요일 (1일) 1822kcal	혼합잡곡밥 순두부국 동그랑땡부침 민새우무조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 유부버섯볶음 비타민생채/배추김치	혼합잡곡밥 새우살미역국 쇠고기야채볶음 마카로니샐러드 부추무침/배추김치	조: 순두부죽 중: 유부죽 석: 새우살죽	오전 오후	요플레 양갱
월요일 (2일) 1802kcal	혼합잡곡밥 다시마무채국 두부두반장조림 감자채햄볶음 마늘쫑지/배추김치	혼합잡곡밥 만두계란국 돈사태찜 실곤약야채무침 우엉조림/배추김치	혼합잡곡밥 오징어찌개 닭봉조림 동부묵잔파무침 콩나물무침/배추김치	조: 두부죽 중: 계란죽 석: 오징어죽	오전 오후	두유 핫케이크
화요일 (3일) 1811kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 베이컨스크램블 꽈리양념찜 얼갈이나물/배추김치	혼합잡곡밥 올갱이부추국 오리훈제불고기 표고죽순볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 연어까스&탈탈S 알밤마늘조림 비트무생채/배추김치	조: 홍합살죽 중: 표고죽 석: 밤죽	오전 오후	이오 롤케이크
수요일 (4일) 1816kcal	혼합잡곡밥 들깨고사리탕 닭안심간장조림 호박컬리플라워볶음 김구이/배추김치	온모밀국수 새우튀김 치커리토마토무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 가자미구이 고구마순지짐 가지나물/배추김치	조: 들깨죽 중: 야채죽 석: 쇠고기죽	오전 오후	매실차 제철과일
목요일 (5일) 1812kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 두부구이&양념장 단호박조림 미나리무침/배추김치	혼합잡곡밥 모시조개국 동파육 사각어묵볶음 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 동태살미역국 섭산적 매콤감자조림 쑥갓나물/배추김치	조: 단호박죽 중: 조갯살죽 석: 감자죽	오전 오후	요플레 사과맛푸딩
금요일 (6일) 1817kcal	혼합잡곡밥 민물새우배추국 닭살곤약조림 연두부새싹장 다시마튀각/배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 버섯소불고기 애호박&새송이전 무생채/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 탕수육 고구마조림 취나물볶음/배추김치	조: 닭살죽 중: 쇠고기죽 석: 고구마죽	오전 오후	포도쥬스 수제약식 &수정과
토요일 (7일) 1818kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 동그랑땡전 고사리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 토란탕 돼지갈비찜 오미산적구이 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 조기구이 탕평채 시금치나물/배추김치	조: 야채죽 중: 토란죽 석: 생선죽	오전 오후	요플레 송편 &식혜
일요일 (8일) 1817kcal	혼합잡곡밥 한식된장찌개 계란장조림 가지양파볶음 우엉지무침/배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 동태전 한식잡채 두부지생채/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육콩나물불고기 쌈무&야채스틱 감자조림/배추김치	조: 두부죽 중: 참치죽 석: 감자죽	오전 오후	두유 약과 &요구르트

2024년 09월 둘째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (9일) 1817kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 돈안심장조림 호박볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 목살야채구이 단호박조림 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 들깨수제비국 두부까스&양송이S 참치샐러드 얼갈이나물/배추김치	조: 조갯살죽 중: 단호박죽 석: 참치죽	오전 오후	두유 쇠고기스프
화요일 (10일) 1819kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 너비아니구이 고구마조림 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 북엇국 제육볶음 해물부추전 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 감자미역국 임연수구이 느타리볶음 치커리무침/배추김치	조: 고구마죽 중: 부추죽 석: 느타리죽	오전 오후	이오 머핀
수요일 (11일) 1821kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 연두부계란찜 브로컬리&초장 도라지볶음/배추김치	짜장면 유부미소국 깐쇼새우 짜사이채무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 닭살데리야끼조림 우무묵무침 가지나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 닭살죽	오전 오후	사과쥬스 찐고구마 &매실차
목요일 (12일) 1823kcal	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 메추리알장조림 감자채볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 고등어추어탕 새싹연두부찜 사각어묵볶음 쑥갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 돈육김치찜 강낭콩조림 오이무침/배추김치	조: 감자죽 중: 두부죽 석: 강낭콩죽	오전 오후	요플레 제철과일
금요일 (13일) 1827kcal	혼합잡곡밥 우렁살부추국 두부구이 고사리볶음 오징어젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 단각바베큐조림 양상추샐러드&키위D 햄야채볶음/배추김치	혼합잡곡밥 바지락탕 등심돈까스&소스 콥샐러드 깻순나물/배추김치	조: 두부죽 중: 닭죽 석: 바지락죽	오전 오후	두유 롤케이크
토요일 (14일) 1814kcal	혼합잡곡밥 닭살미역국 피망계란찜 호박양념찜 무나물/배추김치	모듬버섯영양밥 아욱된장국 꽁치김치말이 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육간장볶음 양배추쌈&쌈장 마늘종무침/배추김치	조: 계란죽 중: 버섯죽 석: 오징어죽	오전 오후	엔요 찐감자
일요일 (15일) 1820kcal	혼합잡곡밥 한식된장국 닭안심장조림 가지조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 쇠고기브로컬리볶음 감자조림 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 미역미소장국 함박스테이크&소스 팽이맛살겨자채 콩나물무침/배추김치	조: 야채죽 중: 쇠고기죽 석: 맛살죽	오전 오후	요플레 제철과일



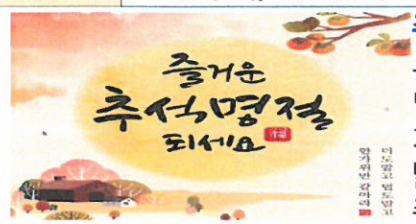
배

열매 중 먹을 수 있는 부분이 약 80%인데, 수분이 85~88%, 열량은 50kcal이다. 기관지 질환에 효과가 있어 감기·해소·천식 등에 좋으며, 배변과 이뇨작용을 돕는다. 가래와 기침을 없애고 목이 쉬었을 때나 배가 차고 아플 때 증상을 완화해 주며 종기를 치료하는 데도 도움을 준다. 그 밖에 해독작용이 있어 숙취를 없애준다. 배에는 연육효소가 들어 있어 고기를 연하게 할 때 갈아서 넣기도 한다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 09월 셋째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
추석 연휴 월요일 (16일) 1832kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 브로컬리계란찜 감자채햄볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 바지락탕 돈사태찜 새우살마늘종볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지백탕 닭갈비 우엉실채조림 열무나물/배추김치	조: 계란죽 중: 새우죽 석: 닭죽	오전	두유
					오후	단호박찜 &요구르트
추석 화요일 (17일) 1835kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육장조림 가지양파볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 감자맑은국 갈치구이 느타리버섯볶음 쑥갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 치킨강정 연근조림 근대나물/배추김치	조: 가지죽 중: 감자죽 석: 미역죽	오전	이오
					오후	건포도머핀
추석 연휴 수요일 (18일) 1830kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부조림 명엽채조림 얼갈이나물/배추김치	훈제오리볶음밥 도토리묵사발 감자고로케 참나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 꽁치조림 마카로니샐러드 감자채볶음/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 감자죽	오전	아침햇살
					오후	초코파이 &두유
목요일 (19일) 1825kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 베이컨스크램블 고구마연유조림 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯탕 닭살그린빈스볶음 우엉참깨샐러드 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 쇠고기피망볶음 마파가지 열무나물/배추김치	조: 베이컨죽 중: 버섯죽 석: 순두부죽	오전	요플레
					오후	제철과일
금요일 (20일) 1826kcal	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 떡갈비피망조림 표고멸치볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 코다리찜 부추전 쑥갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 닭두반장조림 올방개묵새싹무침 오이생채/배추김치	조: 표고죽 중: 부추죽 석: 닭죽	오전	두유
					오후	달콤치즈 샌드위치
토요일 (21일) 1829kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 호박볶음 무짠지무침/배추김치	해물칼국수 햄야채주먹밥 양배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 가자미시래기찜 해초무침 근대나물/배추김치	조: 두부죽 중: 해물죽 석: 참치죽	오전	엔요
					오후	지마구
일요일 (22일) 1827kcal	혼합잡곡밥 들깨배춧국 명란계란찜 브로컬리&초장 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 만둣국 돈육김치볶음 유부파프리카겨자채 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기우거지국 해물아귀찜 엄지새송이조림 미역줄기볶음/배추김치	조:브로컬리죽 중: 유부죽 석: 쇠고기죽	오전	요플레
					오후	제철과일



추석

음력 팔월 보름을 일컫는 말. 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절이다. 추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있다.
추석의 명절식은 송편이다. 또한, 송편과 함께 토란국을 차례상에 올리기도 한다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 09월 넷째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (23일) 1824kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부구이&양념장 볼어묵조림 건파래무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 짜장닭볶음 표고곤약조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 피홍합탕 돈채죽순볶음 알감자버터구이 상추무침/배추김치	조: 두부죽 중: 표고죽 석: 홍합죽	오전	두유
					오후	제철과일
화요일 (24일) 1819kcal	혼합잡곡밥 유부맑은국 꽈리메란조림 호박볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 참치김칫국 돈육야채볶음 꼬시래기초무침 깻잎나물/배추김치	혼합잡곡밥 삼색수제비국 고등어조림 단호박팥찜 미나리무침/배추김치	조: 유부죽 중: 참치죽 석: 단호박죽	오전	이오
					오후	치즈케익빵
수요일 (25일) 1814kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 명란계란찜 유부야채볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 감자옹심이국 갈치조림 새송이버섯볶음 오이생채/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 닭볶음탕 연근샐러드 마늘종무침/배추김치	조: 명란죽 중: 버섯죽 석: 닭죽	오전	포도쥬스
					오후	두부핫도그
목요일 (26일) 1830kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 고기경단구이 고구마조림 시금치나물/배추김치	뿌리채소영양밥 청국장찌개 오징어야채볶음 배추나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈채당면볶음 도라지조림 곰피숙회/배추김치	조: 고구마죽 중: 오징어죽 석: 순두부죽	오전	요플레
					오후	제철과일
금요일 (27일) 1825kcal	혼합잡곡밥 재첩부추국 두부구이 멸치아몬드볶음 치커리생채/배추김치	혼합잡곡밥 우렁살미역국 쇠고기불고기 청포묵무침 열무나물/배추김치	혼합잡곡밥 대구맑은탕 옥수수참치전 맛살브로컬리볶음 상추겉절이/배추김치	조: 아몬드죽 중: 쇠고기죽 석:브로컬리죽	오전	두유
					오후	보름달빵
토요일 (28일) 1823kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 베이컨계란말이 양송이조림 참나물무침/배추김치	잔치국수 해물샤오마이만두 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 모듬어묵국 닭갈비 도토리묵무침 취나물무침/배추김치	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 닭죽	오전	엔요
					오후	사과
일요일 (29일) 1827kcal	혼합잡곡밥 순두부국 섭산적구이 연근조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 양배추나물/배추김치	혼합잡곡밥 황태미역국 주꾸미볶음 비엔나소세지조림 배추실파무침/배추김치	조: 순두부죽 중: 버섯죽 석: 미역죽	오전	요플레
					오후	후렌치 토스트

단호박의 효능

1. 베타카로틴이 함유되어있어 항산화 · 항암효과가 있어 노화를 방지한다.
2. 동명경화의 원인인 불포화지방산 산화물 축적과 지질단백질이 혈전을 만드는 것을 막아 혈관질환 예방에 좋다.
3. 비타민A와 베타카로틴이 함유되어 있어 시력을 보호 및 안구질환을 예방한다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 09월 다섯째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (30일) 802kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 치즈계란찜 고사리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 영양닭곰탕 옥수수야채전 도토리묵무침 미나리나물/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 제육볶음 알배기배추쌈 마늘쫑조림/배추김치	조: 계란죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오전	두유
					오후	핫케이크
10월 화요일 (1일) 811kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부새싹구이 단호박찜&연유 명이나물지/배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭다리간장조림 양상추샐러드&참깨D 도라지오이생채/배추김치	혼합잡곡밥 얼큰쇠고기국 가자미구이 마파가지 무생채/배추김치	조: 참치죽 중: 건새우죽 석: 쇠고기죽	오전	이오
					오후	도라야끼 단팥빵
수요일 (2일) 816kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 고기경단조림 엄지송이볶음 김구이/배추김치	콩나물밥&양념장 연두부계란탕 꽁치조림 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 우렁살부추국 돈육고추장볶음 옛날소시지전 참나물무침/배추김치	조: 버섯죽 중: 연두부죽 석: 우렁죽	오전	율무차
					오후	양갱
목요일 (3일) 812kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 표고버섯계란찜 고구마견과조림 더덕장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 쇠고기육전&파채 감자조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 솎음배추된장국 닭살우동볶음 브로컬리&초장 취나물무침/배추김치	조: 표고죽 중: 쇠고기죽 석: 닭살죽	오전	요플레
					오후	달나라빵
금요일 (4일) 817kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 두부부침 돈민찌김치볶음 김자반/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 동태살강정 치커리유자샐러드 느타리볶음/배추김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 뉴알떡스테이크 단호박간장조림 쑥갓나물/배추김치	조: 두부죽 중: 동태살죽 석: 단호박죽	오전	두유
					오후	망고마들렌
토요일 (5일) 818kcal	혼합잡곡밥 바지락무국 계란장조림 우엉당근볶음 마늘쫑무침/배추김치	나가사끼짬뽕 물만두찜 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 돈육주꾸미볶음 검은깨올방개묵무침 방풍나물/배추김치	조: 바지락죽 중: 오징어죽 석: 미역죽	오전	엔요
					오후	찐감자 &배주스
일요일 (6일) 817kcal	혼합잡곡밥 들깨우거지국 닭살굴소스조림 뱅어포구이 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 민물새우꽃게탕 임연수구이 감자볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 순대야채조림 가지양파볶음 깻순나물/배추김치	조: 들깨죽 중: 감자죽 석: 가지죽	오전	요플레
					오후	제철과일

고등어

고등어는 영양가가 높고 가격이 저렴해 '바다의 보리'라 불린다.
고도의 불포화지방산인 EPA가 어류 중에서 가장 많이 들어있어 성인병 예방에 효과 있으며, DHA도 많아 뇌 활동 촉진과 치매예방 등의 효과가 있다.
또한, 오메가-3 지방산이 다량 함유되어있어 정신 질환에도 효과가 있다.
신선한 고등어는 살이 단단하고 탄력있으며 등이 푸르고 무늬가 선명하다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.