

주간식단표

강남요양원 12월1주

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일	12월 06일	12월 07일	12월 08일
희망가득 아침	밥	밥	밥	밥	밥	밥	밥
	누룽지탕	콩가루배춧국	조개살무국	물만두국	호박새우젓국	시래기국	들깨버섯국
	야채계란찜	참치야채볶음	메추리알장조림	불어묵조림	고등어조림	쭈갓두부무침	고기산적조림
	연근조림	고사리나물	맛살야채볶음	마늘쫄볶음	버섯볶음	양념무조림	호박나물
	도시락김	깻잎지무침	도시락김	비빔오징어젓	도시락김	콩자반	돌자반볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
칼로리	622	618	610	625	620	627	625
정성듬뿍 점심	흰쌀밥/계란죽	흰쌀밥/흑임자죽	흰쌀밥/소고기죽	흰쌀밥/깨죽	흰쌀밥/땅콩죽	흰쌀밥/참치죽	흰쌀밥/당근죽
	시래기된장국	콩나물국	계란국	다시마부추무국	팽이장국	닭개장	근대국
	돈육보쌈*새우젓	동태무조림	카레	돈육김치볶음	짜장	동그랑땡조림	돈채피망볶음
	어묵채볶음	고구마맛탕	순살닭갈비	찐두부	고로케*케찹	우영채조림	감자조림
	무말랭이무침	미역초무침	단무지채무침	오이피클무무침	도토리묵김무침	얼갈이겉절이	열무나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	카스타드&요구르트	검은콩두유	잼샌드위치&음료	떠먹는요플레	황도	꿀호떡&주스	마시는비피더스
칼로리	630	620	625	610	650	610	630
건강생각 저녁	밥	밥	밥	밥	밥	밥	밥
	소고기시래기해장	아욱국	수제비국	들깨미역국	어묵국	홍합살국	콩비지찌개
	옥수수맛살전	미트볼조림	순대야채볶음	돈육장조림	함박스테이크	소고기당면볶음	스크램블에그
	가지나물	컬리플라워볶음	호박볶음	무나물	감자채볶음	미역줄기볶음	브로콜리볶음
	오이지	청경채생채	숙주나물무침	근대나물무침	참나물무침	숙주나물	청포묵*양념장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
칼로리	620	615	605	620	615	615	620

<원산지>

밥·죽	쌀:국내산	순두부*두부	대두(콩),외국산	돈등뼈	국내산	고등어	국내산
소고기	호주산	봄동	국내산	햄	돈육,계육-국내산	동태	러시아산
돼지고기	국내산	탕수육	국내산	비엔나:돈육,계육	국내산	훈제오리	중국산
닭고기	국내산,브라질산	동그랑땡	계육,돈육-국내산	오징어	중국산	햄김치찌개	돈육,계육-국내산
참치	원양산	순대	돈육-국내산	치킨너겟	계육-국내산	콩치	원양산
배추김치	배추 중국산,고추가루중국산			떡갈비	돈육,계육-국내산	손만두	돈육-국내산