

계양에닭요양원 2023년6월 식단표

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)	4(일)
아침				잡곡밥 울갱이해장국 메추리알장조림 진미채무침 흑임자연근샐러드 배추김치	잡곡밥 감자양파국 완자전 마늘쫀볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭고기장조림 시금치나물 건파래자반 배추김치	콩나물국밥 오징어젓갈무침 채소스틱&쌈장 배추김치
점심				잡곡밥 호박잎된장국 고등어조림 새송이버섯볶음 맛살파프리카겨자채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠불고기 미역줄기볶음 도라지생채 배추김치	나가사끼짬뽕 적은밥 탕수육 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 갈비탕 채소달걀말이 머위나물 오이지무침 배추김치
저녁				잡곡밥 북어국 제육볶음 모듬쌈&쌈장 숙갓두부무침 배추김치	오므라이스&케첩 맑은장국 고로케 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 병어구이 소면채소무침 고구마범벅 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 비엔나케첩조림 미나리해물전 열무나물 배추김치
오전/오후간식				누룽지죽 토마토	야채죽 요플레	누룽지죽 사과/샌드위치	양송이스프 방울토마토
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	11(일)
아침	잡곡밥 김치찌개 채소달걀찜 느타리피망볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 연두부&양념장 건새우볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 모듬장조림 도라지배무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 미트볼피망조림 명이나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 차돌박이양배추볶음 양념깻잎지 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 조랭이떡국 동태양념찜 연근조림 치커리겉절이 배추김치	순대국밥 낙지젓갈무침 아삭이고추&쌈장 배추김치
점심	잡곡밥 도토리묵냉국 돼지고기채소구이 우영채조림 풋고추된장무침 배추김치	곤드레나물밥&양념장 유부국 떡갈비조림 김구이 배추김치	잡곡밥 미역국 공치구이 취나물들깨무침 얼갈이나물 석박지 배추김치	잡곡밥 달걀부추국 돈육꼭찜 파르팔레파스타 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 상추쌈&쌈장 단호박팔찜 배추김치	물냉면 추가밥 찐만두&초장 배추김치	잡곡밥 두부김치국 닭봉데리구이 알감자조림 콩나물무침 배추김치
저녁	잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 한식잡채 콩자반 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭갈비 방풍나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 호박된장국 쇠고기숙주불고기 고구마순나물 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 모듬해물찜 올방개묵&양념장 세발나물무침 배추김치	돈가스덮밥 미니우동 옥수수샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥 다시마무국 돈육고추장불고기 시래기된장지짐 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 섭산적구이 메밀묵무침 숙주나물 배추김치
오전/오후간식	야채죽 찐계란/음료	흑임자죽 바나나	누룽지죽 요플레	스프 모닝팍빵/주스	야채죽 만두/음료	누룽지죽 방울토마토/음료	야채죽 기장떡/유자차

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)
아침	잡곡밥 얼큰무채국 코다리조림 애호박볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 두부구이&양념장 우영채조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알돈육조림 고사리나물 머위나물 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 김치전 건파래자반 배추김치	잡곡밥 감자들깨국 산적구이 미역줄기볶음 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 배추속대국 오리고기새송이볶음 도라지무침 무와사비생채 열무김치	황태국밥 오징어젓갈무침 채소소스틱&쌈장 배추김치
점심	잡곡밥 얼큰무채국 코다리조림 애호박볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 두부구이&양념장 우영채조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알돈육조림 고사리나물 머위나물 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 김치전 건파래자반 배추김치	잡곡밥 감자들깨국 산적구이 미역줄기볶음 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 배추속대국 오리고기새송이볶음 도라지무침 무와사비생채 열무김치	황태국밥 오징어젓갈무침 채소소스틱&쌈장 배추김치
저녁	잡곡밥 양송이고추장찌개 치즈달걀말이 고구마맛탕 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역냉국 닭볶음탕 새우브로콜리볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 연두부맑은국 미트볼조림 감자채당근볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오징어양파볶음 브로콜리숙회 연근조림 배추김치	베이컨채소볶음밥 유부숙갓국 채소튀김 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 아욱다슬기국 고추장불고기 어묵간장조림 모듬쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 배추된장국 쇠고기마늘볶음 파리고추조림 열무나물 배추김치
오전/오후간식	야채죽 만두/요구르트	누룽지죽 과자/두유	흑임자죽 토마토	스프 초코파이/두유	야채죽 요플레	누룽지죽 사과/샌드위치	양송이스프 방울토마토
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)
아침	잡곡밥 얼갈이된장국 우민찌두부조림 가жина물 양파초절임 배추김치	잡곡밥 북어국 제육볶음 명이나물 숙갓겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 날치알달걀찜 시금치나물 양념깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 완자전 명엽채엿장조림 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈치무조림 감자피망볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살간장볶음 아몬드멸치볶음 오복채무침 배추김치	쇠고기국밥 낙지젓갈무침 채소소스틱&쌈장 배추김치
점심	잡곡밥 우무냉국 오리훈제구이 부추무침&쌈무 고구마샐러드 배추김치	콩나물밥&양념장 미소장국 떡갈비데리야끼조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육두루치기 비름나물무침 아삭이고추&쌈장 배추김치	잡곡밥 쇠고깃토란국 임연수구이 새송이버섯조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 갈비찜 도토리묵&양념장 머위나물 배추김치	참치주먹밥 냉국수 찐만두 배추김치	잡곡밥 추어탕 메추리알장조림 진미채무침 콩자반 배추김치
저녁	잡곡밥 청국장찌개 고등어무조림 청포묵무침 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠고기장조림 맛살겨자채무침 쪽파김무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 고구마순나물 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 치즈닭갈비 우영채조림 오복지무침 배추김치	베이컨김치볶음밥 &달걀프라이 무채다시마국 고구마맛탕 부추양파무침 열무김치	잡곡밥 사골곰탕 생선까스&소스 과일샐러드 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 매콤돼지갈비찜 알마늘지 열무된장무침 배추김치
오전/오후간식	누룽지죽 바나나	야채죽 요플레	흑임자죽 과자/요구르트	스프 카스타드/두유	누룽지죽 찐계란/음료	야채죽 방울토마토/음료	흑임자죽 호빵/두유

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
아침	잡곡밥 수제비국 동그랑땡 연근땅콩조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 북어김치국 쇠고기장조림 애호박볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 두부양념조림 취나물들깨무침 알마늘지 배추김치	잡곡밥 들깨감자국 베이컨달걀찜 애호박볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 두부찌개 어묵채소볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치		
점심	잡곡밥 감자된장국 삼치구이 옥수수채소전 해파리냉채 배추김치	콩보리열무비빔밥 미역국 닭다리간장구이 김구이 배추김치	잡곡밥 다슬기국 함박스테이크&소스 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 갈치구이 모듬콩조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥 우무냉국 쇠고기가지볶음 맛살겨자채 다시마쌈&초장 배추김치		
저녁	잡곡밥 얼큰버섯전골 채소달걀말이 아몬드멸치볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육버섯볶음 진미채무침 생다시마초회 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 임연수튀김 맛살브로콜리볶음 오이상추무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 섭산적구이 쫄면채소무침 숙주나물 배추김치	새우채소볶음밥 실파장국 닭강정 감자범벅 배추김치		
오전/오후간식	누룽지죽	야채죽	흑임자죽	누룽지죽	양송이스프		
	토마토/과자	감자/음료	방울토마토/음료	사과/샌드위치	방울토마토		

■ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 상기 식단은 인천광역시 부평구청 노인요양시설 추천식단을 참조하였습니다.