

계양에닭노인복지센터 2023년 [10월] 식단표

영양사 : 강은옥 (면허번호 97513)

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란볶음 미역줄기볶음 천사채야채무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 불어묵메추리조림 미니새송이볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 한식미역국 간장두부조림 숙주나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 시골된장국 계란찜 연근조림 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 두부새우국 돈민찌메란장조림 느타리된장볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 고기무조림 도라지나물 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈야채장조림 고사리볶음 실곤약야채무침 배추김치
아침칼로리	510	515	515	510	510	505	510
점심	잡곡밥 배추된장국 동그랑땡조림 호박새우젓볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 미소두부된장국 제육고추장볶음 감자채당근볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리야채볶음 들깨무나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 장터사골국 순살닭야채볶음 김치햄볶음 미역나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 생선까스 불어묵양념조림 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈육김치볶음 팽이야채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 무채된장국 중화마파두부 콩나물무침 간장깻잎지 배추김치
점심칼로리(kcal)	635	645	635	650	645	635	635
저녁	잡곡밥 미역국 오돈불고기 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 카레 툇나물두부무침 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리엿장조림 청포묵무침 양배추초절이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 연두부&양념장 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육볶침 열무된장나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 비지찌개 완자데리야끼조림 마늘쫄새우볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭고기카레맛볶음 나박무새우젓국 콩자반 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	545	535	540
오전간식	야채죽	누룽지죽	누룽지죽	흑임자죽	스프	야채죽	누룽지죽
오후간식	약과	만주	증편	사과	꿀호떡	찐감자	카스타드

일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부스크램블 숙주나물 구이김 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 메추리곤약조림 들깨무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 동그랑땡야채조림 죽순들깨볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈육야채장조림 감자채햄볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 부추계란찜 우엉채조림 무생채 배추김치	잡곡밥 계란탕 두부양념조림 고사리들깨나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 시금치계란볶음 열무된장무침 콩자반 배추김치
아침칼로리	510	515	520	515	510	510	510
점심	잡곡밥 유부우동국 참치야채볶음 연근조림 청포묵김버무리 배추김치	잡곡밥 시골된장국 춘천닭갈비 새송이굴소스볶음 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈육된장볶음 양배추&쌈장 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕탕 유니짜장 들깨무나물볶음 미역나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어미소조림 매콤볼어묵조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 육개장 너비아니구이 마늘쫄조림 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 동태무국 닭야채볶음 호박새우젓볶음 짜사이무침 배추김치
점심칼로리	645	635	650	635	645	650	650
저녁	잡곡밥 맑은미역국 돈육매콤볶음 새우무조림 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 간장두부찜 강원장호박볶음 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭살콩나물찜 감자조림 팽이장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기잡채 얼갈이된장무침 고추잎지 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육강정 미역줄기볶음 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈육간장불고기 어묵볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 사골해장국 생선까스 느타리아채볶음 툇두부무침 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	535	530	530
오전간식	양송이스프	야채죽	흑임자죽	누룽지죽	스프	야채죽	누룽지죽
오후간식	참외	빵/두유	바나나	요플레	과자/주스	카스타드	사과

일 자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 돈채무조림 볼어묵야채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 황태무국 계란찜 고사리나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 새우무된장국 메추리알장조림 새송이굴소스볶음 오징어젓 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 야채스크램블 야채굴소스볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵무국 떡갈비구이 미역줄기볶음 콩자반조림 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈장조림 새우무조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 유부우동국 고기두부조림 죽순채볶음 열무나물무침 배추김치
아침칼로리	520	510	515	505	520	510	515
점심	잡곡밥 감자고추장찌개 제육불고기 들깨무나물 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 묵은지닭볶음 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 깍둑고기갈비양념찜 맛살야채볶음 미역볶음 배추김치	잡곡밥 중화계살탕 카레소스 마늘쫄조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 김치제육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 해물까스 감자조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭고기데리야끼볶음 무나물 양념깻잎지 배추김치
점심칼로리	645	630	635	640	645	650	645
저녁	잡곡밥 미역된장국 해물콩나물찜 청포묵김버무리 나물고추장무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 우영채조림 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 볶음우동 묵은지된장지짐 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭야채볶음 도라지나물 김자반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 야채계란찜 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 부추잡채 김치햄볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 돈육갈비양념볶음 새송이조림 강된장호박볶음 배추김치
저녁칼로리	535	540	545	535	540	545	530
오전간식	야채죽	누룽지죽	누룽지죽	흑임자죽	스프	야채죽	누룽지죽
오후간식	약과	만주	배	양송이스프	꿀호떡	찐감자	카스타드

일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 돈채무조림 느타리아채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 감자양파국 순살닭조림 호박새우젓볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 푸딩계란찜 숙주나물 김자반 배추김치	잡곡밥 시골된장국 메추리곤약조림 연근조림 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 햄야채스크램블 우엉채조림 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 고기두부조림 양념무조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 유부우동국 미트볼야채볶음 죽순채볶음 콩자반조림 배추김치
아침칼로리	515	515	515	515	520	510	515
점심	잡곡밥 콩가루배추국 중화마파두부 부추콩나물무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 시골된장국 깐풍기 나물고추장무침 미역나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 짜장 어묵야채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 사골해장국 닭감자볶음 새우양념무조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 제육데리야끼불고기 마늘쫄새우볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 닭볶음탕 시금치나물 찐지무무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 생선까스 무나물 열무나물무침 배추김치
점심칼로리	635	640	635	645	645	650	645
저녁	잡곡밥 미역국 떡갈비구이 도토리묵무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육버섯볶음 두부야채볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육쪽찜 감자조림 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 코다리옛장조림 맛살팽이볶음 오징어젓 배추김치	잡곡밥 무채된장국 함박스테이크조림 감자채양파볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부청국장 한식잡채 햄야채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 돈육갈비양념볶음 새송이조림 실곤약무침 배추김치
저녁칼로리	540	545	545	535	530	545	530
오전간식	양송이스프	누룽지죽	야채죽	흑임자죽	단호박죽	누룽지죽	야채죽
오후간식	황도	찐계란	감	마가레트	단호박죽	바나나	카스타드

일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
아침	잡곡밥 콩나물국 참치무조림 느타리아채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 감자양파국 메란돈육조림 강된장호박볶음 꼬시래기두부무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 푸딩계란찜 청포묵김무침 고추잎지 배추김치				
아침칼로리	515	515	515				
점심	잡곡밥 콩가루배추국 돈육가지볶음 들깨고사리볶음 팽이장아찌 배추김치	잡곡밥 미소된장국 닭고기카레맛볶음 연두부&양념장 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 육개장 해물까스 새콤콩나물무침 맛살콘샐러드 배추김치				
점심칼로리	635	640	640				
저녁	잡곡밥 미역국 야채계란찜 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육볶음 무나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 목은지닭조림 숙주나물 매실깻잎지 배추김치				
저녁칼로리	540	545	555				
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	야채죽				
오후간식	약과	황도	소고기스프				

■ 쌀, 참쌀(국내산), 혼합곡(국내산, 호주, 캐나다, 미국산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 꽁치(대만), 쭈꾸미(베트남), 오징어(수입)오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산, 미국산), 돼지(국내산, 수입산), 닭(국내산, 브라질), 훈제오리(수입), 멸치(국내), 북어채(러시아)

■ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 상기식단은 외주급식공급업체(골드스푼)의 식단으로 외주급식업체에서 급식은 공급됩니다.

