

♥ 주간식단표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)	07월 04일(토)
아	잡곡밥 호박감자된장국	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 크림스프
	닭살데리야끼볶음 토하젓갈무침 건파래부추무침 배추김치	해물야채볶음 두부무조림 궁채장아찌 배추김치	베이키드빈스스크림볼 건새우마늘쫄볶음 짜사이채무침 배추김치	닭살야채볶음 오징어젓갈무침 양배추쌈*쌈장 배추김치
침	닭영양죽	아채죽	해물죽	브로컬리죽
	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
점	잡곡밥 맑은순두부탕	잡곡밥 굴미역국	잡곡밥 짬뽕국	잡곡밥
	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
심	순살돈까스*소스 가지매콤무침 푸설리샐러드 배추김치	닭감자조림 잡채 얼갈이겉절이 배추김치	제육볶음 감자채피망볶음 미나리무생채 배추김치	시금치된장국 고추잡채 어묵파리볶음 콩나물무침 배추김치
	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
저	단호박죽	새우죽	흑임자죽	닭영양죽
	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
녁	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 게란두부국	잡곡밥
	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	돈표고장조림 청포묵김가루무침 브로컬리흑임자무침 배추김치	코다리무조림 새송이굴소스볶음 실곤약야채무침 배추김치	짜장소스 물만두탕수육 건아주까리나물 배추김치	소고기두부국 우렁살야채초무침 아채계란찜 고구마조림 배추김치
	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

쌀-국내산, 순대-국내산,김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(국거리)-호주산,우삼겹-미국산,돈후지(짜개,민치,김치탕용,수육,볶음용)-국내산,고동아-국내산,미꾸라지,굴-국산(바지락살
아귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산,햄-돈육:외국산&국산, 계육:국내산,췌아채,멸명채,베이컨,훈합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산,오리훈제-중국/(돈가스,할박,치킨
가스,통그랑앵,미트볼,탕수육,너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태,코다리-러시아산, 오징어(초생)-페루산,가다랑어-월양산,가자미- 외국산,갈치,수리남산, 명태곤이,동태알-러시아산,블
통,쌈배추,겉절이배추-국내산, (오징어젓갈,토하젓,꿀무기젓)-중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-외국산(단팔죽&단호박죽사용), 찜어-중국산,건새우-중국산

2000kcal,단백질55~80g)

(노인평균영양권장량 1800-

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사:서은아) **

HH푸드

♥ 주간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	07월 05일(일)	07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)	07월 11일(토)
아	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 알토란탕	잡곡밥 복아콩나물국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 호박두부된장찌개	잡곡밥 맑은콩나물국	잡곡밥 시금치된장국
	소보루매린장조림	돈채김치볶음	닭살야채조림	해물야채볶음	맛살스크럼블	돈매란장조림	맛살계란찜
	참치김치볶음	건새우무조림	연두부*양념장	낙지젓갈무침	감자각둑조림	도토리묵*양념장	오징어젓갈무침
	김구이	수제양파장아찌	미역초무침	알감자조림	고들빼기오복지무침	깻잎지	자반볶음
칠	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	옥수수죽	단호박죽	옥수수죽	닭영양죽	아채죽	해물죽	브로컬리죽
	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
점	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	오이미역냉국	맑은순두부탕	열무된장국	육개장	근대된장국	굴미역국
	준천닭갈비	오삼불고기	해물가스*타르소스	닭단호박조림	제육볶음	마파두부	안동찜닭
	브로콜리맛살볶음	새우살호박볶음	모듬버섯볶음	가지매콤무침	잡채	새송이굴소스볶음	청포묵흑임자무침
심	갯잎지	시금치나물	열갈이된장나물	양배추샐러드*흑임자D	열무겉절이	미나리숙주나물	부추무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	흑임자죽	소고기죽	순두부죽	단호박죽	새우죽	흑임자죽	닭영양죽
저	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미소된장국	배추된장국	유채된장국	경상소식소고기무국	시래기된장국	버섯들깨탕	아욱된장국
	후랑크야채볶음	순대야채볶음	꽂치김치조림	고로케*케찹	떡갈비마늘간장조림	코다리무조림	참치두부조림
녀	새송이돌나물초무침	해물부추전	미역줄기맛살볶음	표고버섯볶음	중국식오이무침	건새우마늘중볶음	알감자조림
	숙주나물	해파리냉채	콩나물무침	무나물	고사리나물	병아리콩무화과조림	참나물유자청무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	계란죽	새우죽	아채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽
	631kcal/26g	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

쌀-국내산, 순대-국내산, 김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(국거리)-호주산, 우삼겹-미국산, 돈후지(찌개, 민제, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 고등어-국내산, 미꾸라지, 굴-국산(바지락살 아귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 햄-돈육:외국산&국산, 계육:국내산, 쥐어채, 명엽채, 베이컨, 통합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산, 오리훈제-중국(돈가스, 합박, 치킨 가스, 동그랑땡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩), 수입산, 동태, 코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산, 가다랑어-원양산, 가자미-외국산, 갈치, 수리남산, 명태곤이, 동태알-러시아산, 불 통, 씀바귀, 절절이배추-국내산, (오징어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)-중국산, 고추기루-중국산, 쌀기루-외국산(단팔죽&단호박죽사용), 장아-중국산, 건새우-중국산

2000kcal, 단백질55~80g

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사:서은아) **

HH푸드

♥ 주간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	07월 12일(일)	07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)	07월 18일(토)
아	잡곡밥 버섯들깨탕	잡곡밥 양송이스프	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 알토린탕	잡곡밥 얼갈이된장국	잡곡밥 들깨시래기된장국	잡곡밥 호박감자된장국
	돈채김치볶음	닭살데리야끼조림	소보루매란장조림	중화풍계란볶음	얼갈이된장국	돈민찌두부조림	닭살야채볶음
	미니리무생채 견과류멸치볶음 배추김치	양배추쌈*쌈장 공채장아찌 배추김치	토하젓갈무침 김구이 배추김치	고구마조림 마늘종볶음 배추김치	도토리묵*양념장 건설우무조림 배추김치	알감자조림 백목이장아찌 배추김치	수제양파장아찌 견파래부추무침 배추김치
침	옥수수죽	단호박죽	옥수수죽	닭영양죽	아채죽	해물죽	브로컬리죽
	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 얼갈이된장국	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 찜뽕국	잡곡밥	잡곡밥 맑은순두부탕	잡곡밥 버섯들깨탕	잡곡밥 콩나물국
점	순살아귀찜	간장불고기	탕수육*소스	닭영양죽	버섯불고기	닭감자조림	제육볶음
	감자채피망볶음	표고버섯볶음	가지매콤무침	오징어미니리초무침	잡채	오이맛살겨져채무침	감자채피망볶음
	브로콜리콩나물초무침 배추김치	오이참나물무침 배추김치	열갈이된장나물 배추김치	콩나물무침 열무겉절이 배추김치	마키로니샐러드 배추김치	고사리나물 배추김치	미니리무생채 배추김치
심	흑임자죽	소고기죽	순두부죽	단호박죽	새우죽	흑임자죽	닭영양죽
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 모듬어묵탕	잡곡밥 건설우미역국	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 복어게란국	잡곡밥 청국장	잡곡밥 배추된장국	잡곡밥 근대된장국
저	손만두	미트볼바베큐조림	고구마카레	대패삼겹두부조림	가지미양념구이	우렁살야채초무침	순대야채볶음
	해초샐러드	천사채샐러드	호박야채전	실곤약야채무침	새송이부추초무침	맛살계란찜	해파리냉채
	콩나물무침 배추김치	견취나물 배추김치	꼬시래기무무침 배추김치	청포묵김가루무침 배추김치	고춧잎지 배추김치	콩나물무침 배추김치	단호박꿀찜 배추김치
녁	게란죽	새우죽	아채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽
	631kcal/26g	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

쌀-국내산, 순대-국내산, 김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(국거리)-호주산, 우삼겹-미국산, 돈후지(찌개, 민치, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 고등어-국내산, 미꾸라지, 굴-국산(바지락살 아귀)-중국산, 돈등배/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 헬-돈육:외국산&국산, 계육:국내산, 쥐어채, 명엽채, 베이컨, 롤합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지, 베트남산, 오리훈제-중국(돈가스, 합박, 치킨 가스, 동그랑땡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태, 코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산, 가다랑어-월양산, 가자미-외국산, 갈치, 수리남산, 명태, 군이, 동태알-러시아산, 봄동, 쌈배추, 겉절이배추-국내산, (오징어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)-중국산, 고추기루-중국산, 쌀가루-외국산(단팥죽&단호박죽사용), 장아-중국산, 건설우-중국산

2000kcal, 단백질55~80g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사:서은아) **

HH푸드

♥ 주간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	07월 19일(일)	07월 20일(월)	07월 21일(화)	07월 22일(수)	07월 23일(목)	07월 24일(금)	07월 25일(토)
아	잡곡밥 굴미역국	잡곡밥 미소된장국	잡곡밥 북엇국	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 크림스프	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 소고기두부국
	맛살스크림볼	돈치피망볶음	닭살테리야끼볶음	소보루매린장조림	해물야채볶음	닭살야채조림	중화풍계란볶음
	참치김치볶음 무짬지채무침 배추김치	연두부*양념장 두부조림 배추김치	오징어젓갈무침 파리멸치볶음 배추김치	양배추쌈*쌈장 미역초무침 배추김치	건새우무조림 김구이 배추김치	낙지젓갈무침 낙새우마늘쫄볶음 배추김치	중화풍계란볶음 도토리묵*양념장 궁채장아찌 배추김치
점	옥수수죽	단호박죽	옥수수죽	닭영양죽	아채죽	해물죽	브로컬리죽
	625kcal/25g	614kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	579kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 육개장	잡곡밥 호박두부된장국	잡곡밥 맑은순두부탕	잡곡밥 청국장	잡곡밥 맑은콩나물국	잡곡밥 시래기된장국
심	돈사태단호박조림	생선까스*타르소스	오삼불고기	춘천닭갈비	오리훈제볶음	간장불고기	수육/쌈장
	새송이굴소스볶음 시금치나물 배추김치	새우살호박볶음 매콤감자조림 배추김치	브로컬리맛살볶음 열갈이겉절이 배추김치	모듬버섯볶음 양배추샐러드*흑임지D 배추김치	가지매콤무침 열무겉절이 배추김치	잡채 부추무생채 배추김치	오징어미나리초무침 고사리나물 배추김치
	흑임자죽	소고기죽	순두부죽	단호박죽	새우죽	흑임자죽	닭영양죽
저	629kcal/26g	739kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 모듬어묵탕	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 경상도식소고기무국	잡곡밥 배추된장국	잡곡밥 곤이알탕	잡곡밥 알토란탕	잡곡밥 버섯들깨탕
	파인애플산적조림	돈표고장조림	광치김치조림	하이라이스	우렁살야채초무침	코다리무조림	고로케*케첩
녁	병아리콩무화과조림 브로컬리흑임자무침 배추김치	건아주까리나물 들깨무나물 배추김치	표고버섯볶음 깻잎지 배추김치	해물부추전 오이양파무침 배추김치	청포묵부추무침 미나리숙주나물 배추김치	새송이버섯볶음 콩나물김가루무침 배추김치	미역줄기맛살볶음 열갈이나물 배추김치
	계란죽	새우죽	아채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽
	631kcal/26g	622kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	660kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

쌀-국내산, 순대-국내산, 김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(국거리)-호주산, 우삼겹-미국산, 돈후지(찌개, 민게, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 곶내산, 곶내산, 미꾸라지, 굴-국산(바지락살 아귀)-중국산, 돈등배/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 햄-돈육:외국산&국산, 계육:국내산, 쥐어채 명엽채, 베이컨, 홍합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산, 오리훈제-중국(돈가스, 할바, 치킨 가스, 동그랑땡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩), 통태, 코다리-러시아산, 오징어(초평)-페루산, 가다랑어-원양산, 가자미-외국산, 갈치, 수리남산, 명태, 곤이, 통태알-러시아산, 불 통, 쌈배추, 겉절이배추-국내산, (오징어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)-중국산, 고추기루-중국산, 쌀기루-외국산(단팔죽&단호박죽사용), 장아-중국산, 건새우-중국산

2000kcal, 단백질55~80g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사:서은아) **

HH푸드

비트콜C

유채나

♥ 주간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	07월 26일(일)	07월 27일(월)	07월 28일(화)	07월 29일(수)	07월 30일(목)	07월 31일(금)	
아	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 배추된장국	잡곡밥 양송이스프	잡곡밥 미소된장국	잡곡밥 알토란탕	
	돈민찌두부조림	맛살계란찜	돈재피망볶음	종화콩계란볶음	소보루메란장조림	돈육김치볶음	
	알감자조림	매콤멸치볶음	민물새우무조림	토하젓갈무침	청포묵부추무침	양배추쌈*쌈장	
칠	수제양파장아찌	고춧알치	자반볶음	고구마조림	고들빼기오복지무침	건새우마늘쫄볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	옥수수죽	단호박죽	옥수수죽	닭영양죽	아채죽	해물죽	
점	625kcal/25g	626kcal/25g	625kcal/25g	625kcal/25g	579kcal/24g	626kcal/25g	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	강낭콩밥	
	오이미역냉국	북어콩나물국	육개장	유채된장국	맑은순두부탕	굴미역국	
심	순대야채볶음	쭈삼불고기	순살돈까스*소스	고추장채	안동찜닭	돈갈비찜	
	메란새송이장조림	표고들깨볶음	새송이호박볶음	브로콜리맛살볶음	봉어묵볶음	잡채	
	짜사이채무침	오이맛살겨지채무침	열무겉절이	고사리나물	푸실리샐러드	오이도라지초무침	
저	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	흑임자죽	소고기죽	순두부죽	단호박죽	새우죽	흑임자죽	
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	
넉	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	시금치된장국	근대된장국	모듬어묵탕	소고기두부국	시래기된장국	청국장	
	후랑크야채볶음	마파두부	떡갈비마늘간장조림	순살아귀찜	우렁살야채초무침	손만두	
넉	실곤약아채무침	단호박꿀찜	천사채샐러드	김치옥수수전	브로콜리흑임자무침	새송이파프리카볶음	
	참나물유자청무침	꼬시래기무무침	미나리숙주나물	중국식오이무침	콩나물김가루무침	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	계란죽	새우죽	아채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	
	631kcal/26g	629kcal/28g	630kcal/26g	630kcal/26g	660kcal/25g	630kcal/26g	

쌀-국내산, 순대-국내산,김치-중국산, 닭고기-국내산(정육,브라질산), 우물살(국거리)-호주산,우삼겹-미국산,돈후지(찌개,민찌,감자탕용,수육,볶음용)-국내산,고들아-국내산,미꾸리지,굴-국산(바지락살 아귀)-중국산, 돈통배/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산,헬-돈육:외국산&국산, 계육:국내산(쥐어채,명엽채,베이컨,홍합살)-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산,오리훈제-중국/(돈가스,함박,치킨 가스,통그랑뵈,미트볼,탕수육,너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태,코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산,가다랑어-원양산,가자미- 외국산,갈치-수리남산, 명태,곤이,동태알-러시아산, 불 통,쌈배추,절절이배추-국내산 (오징어젓갈,토하젓,꿀뚜기젓) 중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-외국산(단팥죽&단호박죽사용), 찜아-중국산,건새우-중국산

2000kcal,단백질55~80g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사:서은아) **

HH푸드