

♥ 주간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	10월 01일(목)	10월 02일(금)	10월 03일(토)
아 침	잡곡밥 미소된장국 닭살맛살볶음 감자깍둑조림 고들빼기오복지무침 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 시금치스크램블 고구마조림 마늘쫄고추장볶음 배추김치	잡곡밥 양송이스프 돈육김치볶음 청포묵부추무침 아몬드멸치볶음 배추김치
	단호박죽	닭영양죽	낙지죽
	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 버섯샤브샤브 오리훈제볶음 메란곤약장조림 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 수육/쌈장 잡채 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 닭감자조림 브로콜리맛살볶음 고춧잎지 배추김치
점 심	소고기죽	흑임자죽	옥수수죽
	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 청국장 단호박카레 해물동그랑땡 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 우렁살야채초무침 단호박꿀찜 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 미트볼바베큐조림 꼬시래기무무침 미나리숙주나물 배추김치
	야채죽	순두부죽	새우죽
저 녁	660kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

쌀-국내산, 순대-국내산, 김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(국거리), 우민찌-호주산, 우삼겹-미국산, 토후지(찌개, 민찌, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 돈갈비-칠레산, 굴-국산(바지락살 아귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 헬-돈육:외국산&국산, 계육:국내산, 쥐어채 명엄채, 베이컨 혼합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산, 오리훈제-중국/돈가스, 합박, 치킨가스, 동그랑땡, 미트볼, 향수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태, 코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산, 가자미-외국산, 명태, 군이, 동태알-러시아산, 볼통, 삼배추, 겉절이배추-국내산, (오징어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)-중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-중국산, 쌀기루-외국산(단팥죽&단호박죽사용), 건새우-중국산
(노인평균 영양관장량 1800-2000kcal, 단백질 55~80g)

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

♥ 주 간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	10월 04일(일)	10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)	10월 10일(토)
아 침	잡곡밥 알토란탕	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 호박감자된장국	잡곡밥 맑은콩나물국, 돈채청경채볶음	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 알토란탕	잡곡밥 유채된장국
	중화풍계란볶음	소보루메란장조림	닭살맛살볶음	돈채청경채볶음	베이컨스크림블	닭살데리야끼조림	돈표고장조림
	알감자조림	참치두부조림	토하젓갈무침	민물새우무조림	돈육김치볶음	미니리무생채	수제양파장아찌
	오이양파장아찌	궁채장아찌	청포묵부추무침	자반볶음	오그락지무침	감자깍둑조림	김구이
점 심	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	아채죽	흑임자죽	옥수수죽	계란죽	단호박죽	닭영양죽	낙지죽
	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
저 녁	콩나물두부국	소고기두부국	굴미역국	육개장	맑은순두부황태국	아욱된장국	소고기무국
	돈사태단호박조림	제육볶음	해물까스*타르소스	안동찜닭	짜장소스	간장불고기	고추잡채
	사각어묵나물	새우살호박볶음	새송이파프리카볶음	가지굴소스볶음	잡채	고사리나물	두부조림
	고사리나물	콩나물무침	얼갈이된장나물	마카로니샐러드	얼무나물	깻잎지	얼갈이된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	닭영양죽	순두부죽	새우죽	소고기죽	흑임자죽	옥수수죽
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱된장국	청국장	배추된장국	미소된장국	시래기된장국	낙지연포탕	배추된장국
	손만두	코다리무조림	순살아귀찜	미트볼야채볶음	가자미양념구이	백순대볶음	후랑크야채볶음
	감자채피망볶음	미역줄기맛살볶음	툇두부무침	숙주나물	브로콜리흑임자무침	고구마조림	표고들깨볶음
	들깨무나물	건아주까리나물	들깨무나물	오이미역초무침	느타리버섯볶음	콩나물김가루무침	숙갓두부무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	계란죽	소고기죽	단호박죽	흑임자죽	야채죽	순두부죽	새우죽
	631kcal/26g	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g

별-국내산, 순대-국내산,김치-중국산, 닭고기-국내산(정육:브라질산), 우물살(숙거리),우민찌-호주산,우삼겹-미국산,돈후지(찌개,민찌,감자탕용,수육,볶음용)-국내산,돈갈비-칠레산,굴-국내산(바지락살 아 귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산,햄-돈육:외국산&국산, 계육:국내산,취어채 명엽채,베이컨 홍합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산,오리훈제-중국/(돈가스,함박,치킨가 스,통고랑뽕,미트볼,탕수육,너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태,코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산,가자미- 외국산,명태근이,동태알-러시아산,복동,쌈배추,절절이배추-국내산, (오징 어젓갈,토하젓,꽃뚜기젓)-중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-중국산(단팔죽&단호박죽사용), 건새우-중국산
(노인평균영양권장량 1800-2000kcal,단백질55~80g)

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

HH 푸드

♥ 주 간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	10월 11일(일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
아 침	잡곡밥 버섯들깨탕	잡곡밥 호박된장찌개	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 맑은콩나물국, 시금치스프	잡곡밥 얼갈이된장국	잡곡밥 크림스프	잡곡밥 호박감자된장국
	야채계란찜 도토리묵*양념장	돈민찌야채조림 오징어젓갈무침	닭살맛살볶음 마늘종볶음	닭살맛살볶음 미나리무생채	소보루메란장조림 건파래부추무침	오징어야채볶음 알감자조림	닭살데리야끼조림 연두부*양념장
	지리멸치볶음 배추김치	양배추쌈*쌈장 배추김치	백묵이장아찌 배추김치	건취나물 배추김치	오이양파장아찌 배추김치	건파래부추무침 배추김치	오그락지무침 배추김치
	야채죽	흑임자죽	옥수수죽	계란죽	단호박죽	닭영양죽	낙지죽
점 심	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 닭곰탕	잡곡밥 맑은순두부탕	잡곡밥 짬뽕국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 북어계란국	잡곡밥 유부장국	잡곡밥 모듬어묵탕
	오색모듬전	버섯불고기	순살돈까스*소스	오삼불고기	닭살간장조림	마파두부	제육김치볶음
	오이지무침 알감자조림 배추김치	오이미역초무침 열무된장나물 배추김치	애나타리버섯볶음 참나물두부무침 배추김치	잡채 푸실리샐러드 배추김치	표고버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	오이도라지초무침 감자채볶음 배추김치	천사채샐러드 열무나물 배추김치
저 녁	단호박죽	닭영양죽	순두부죽	새우죽	소고기죽	흑임자죽	옥수수죽
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 군이알탕	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 배추된장국	잡곡밥 경상도식소고기무국	잡곡밥 열무된장국	잡곡밥 굴미역국	잡곡밥 근대된장국
	고로케*케찹 햄양배추볶음 청포묵흑임자무림 배추김치	콩치김치조림 무나물 새송이파프리카볶음 배추김치	우렁살야채초무침 미역줄기맛살볶음 숙주나물 배추김치	순만두 호박젓국나물 고구마조림 배추김치	너비아니조림 해물부추전 실곤약야채무침 배추김치	코다리무조림 브로콜리흑임자무침 콩나물무침 배추김치	순대야채볶음 단호박꿀찜 꼬시래기무무침 배추김치
	계란죽	소고기죽	단호박죽	흑임자죽	야채죽	순두부죽	새우죽
	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(거가리), 우민찌-호주산, 우삼겹-미국산, 돈후지(찌개, 민찌, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 돈갈비, 칠레산, 굴-국내산(바지락살 아 귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 햄-돈육:외국산&국내산, 계육:국내산, 쥐어채 명엽채, 베이컨, 홍합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지, 베트남산, 오리훈제-중국산, 참깨, 치킨가 스, 통그랑땡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태, 코다리-러시아산, 오징어(초핑)-페루산, 가자미-외국산, 명태곤이, 동태알-러시아산, 불통, 쌀배추, 절절이배추-국내산, (오징 어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)-중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-외국산(단팔죽&단호박죽사용), 건새우-중국산
(노인평균 영양권장량 1800-2000kcal, 단백질 55~80g)

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

♥ 주 간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	10월 18일(일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
아 침	잡곡밥 알토란탕	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 북엇국	잡곡밥 미소된장국	잡곡밥 콩나물국	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 양송이스프
	브로콜리계란찜	돈민찌두부조림	돈채피망볶음	맛살스크럼블	해물야채볶음	닭살맛살볶음	소보루메란장조림
	병아리콩무화과조림	부추무생채	고구마조림	민물새우무조림	도토리묵*양념장	낙지전갈무침	미역초무침
	양배추쌈*쌈장 배추김치	백목이장아찌 배추김치	자반볶음 배추김치	견과류멸치볶음 배추김치	미역초무침 배추김치	김구이 배추김치	오그락지무침 배추김치
점 심	아채죽	흑임자죽	옥수수죽	계란죽	단호박죽	닭영양죽	낙지죽
	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 육개장	잡곡밥 맑은순두부탕	잡곡밥 순살감자탕	잡곡밥 호박감자된장국	잡곡밥 굴미역국	잡곡밥 아욱된장국
	고추잡채	오리훈제볶음	탕수육*소스	준천닭갈비	오삼불고기	고추잡채	순살아귀찜
저 녁	사각어묵볶음	오이맛살냉채	가지굴소스볶음	표고버섯볶음	맥시칸샐러드	오이도라지초무침	감자채피망볶음
	썩갠두부무침	열갈이된장나물	숙주나물	열무나물	배추김치	고사리나물	열갈이된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	닭영양죽	순두부죽	새우죽	소고기죽	흑임자죽	옥수수죽
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 낙지연포탕	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 청국장	잡곡밥 배추된장국	잡곡밥 소고기무국	잡곡밥 곤이알탕	잡곡밥 버섯들깨탕
	돈사태단호박조림	떡갈비마늘간장조림	하이라이스	가자미양념구이	미트볼바베큐조림	해물동그랑땡전	마파두부
	감자채볶음	호박전국나물	옥수수김치전	브로콜리맛살볶음	청포묵흑임자무침	새송이부추초무침	중국식오이무침
	콩나물무침	단무지채무침	새송이파프리카무침	투스콤무침	콩나물김가루무침	시금치나물	무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	계란죽	소고기죽	단호박죽	흑임자죽	야채죽	순두부죽	새우죽
	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), 우민찌-호주산, 우삼겹-미국산, 돈후지(짜개, 민찌, 감자탕용, 수육, 볶음용)-국내산, 돈갈비-칠레산, 굴-국내산(바지락살 아귀)-중국산, 돈등뼈/떡갈비-국내산, 오리훈제-중국산, 햄-돈육, 외국산&국산, 계육:국내산, 쥐어채 명염채, 베이컨 홍합살-외국산, 민물새우-인도, 주꾸미, 낙지-베트남산, 오리훈제-중국/돈가스, 함박, 치킨가스, 동그랑땡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)-계육&돈육:국내산, 두부(콩)-수입산, 동태, 코다리-러시아산, 오징어(초절)-페루산, 가자미-외국산, 명태곤이, 동태알-러시아산, 불통, 씬배추, 김절이배추-국내산, (오징어)저갈, 토하절, 팔투기절)-중국산, 고추가루-중국산, 쌀가루-외국산(단팔죽&단호박죽사용), 건새우-중국산
(노인평균영양권장량 1800-2000kcal, 단백질55~80g)

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

♥ 주 간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
서은아	김현화

	10월 25일(일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
아	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 북어계란국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 소고기두부국	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 유채된장국
	중화풍계란볶음 건새우마늘종볶음	대패삼겹두부조림 오징어젓갈무침	돈채김치볶음 연두부*양념장	닭살데리야끼조림 건새우무조림	시금치스크램블 무생채	돈민찌두부조림 도토리묵*양념장	해물야채볶음 병아리콩무화과조림
	참치김치볶음 배추김치	건파래부추무침 배추김치	수제양파장아찌 배추김치	백목이장아찌 배추김치	고구마조림 배추김치	고춧잎 배추김치	양배추쌈*쌈장 배추김치
	야채죽	흑임자죽	옥수수죽	계란죽	단호박죽	닭영양죽	낙지죽
점	625kcal/25g	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g
	잡곡밥 낙지연포탕	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 순두부찌개	잡곡밥 모듬어묵탕	잡곡밥 호박감자된장찌개	강낭콩밥 굴미역국	잡곡밥 열무된장국
	돈단호박조림	안동찜닭	생선까스/타르소스	오리훈제볶음	오삼불고기	수육/쌈장	마파두부
	브로콜리맛살볶음 숙주나물	오이부추무침 새송이굴소스볶음	표고버섯볶음 감자매콤조림	잡채 얼갈이된장나물	애느타리버섯볶음 마카로니샐러드	오이도라지초무침 고사리나물	가지매콤볶음 콩나물김가루무침
저	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	닭영양죽	순두부죽	새우죽	소고기죽	흑임자죽	옥수수죽
	629kcal/26g	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g
	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 경상도식소고기무국	잡곡밥 열무된장국	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 콩나물두부국	잡곡밥 근이알탕	잡곡밥 유부장국
녀	손만두	코다리무조림	고추잡채	산적파인애플조림	꽁치김치조림	돈사태단호박조림	순대야채볶음
	두부조림	옥수수계란찜	꼬시래기무무침	미역줄기맛살볶음	단호박꿀찜	실곤약야채무침	새송이파프리카볶음
	알감자조림	열무나물	청포묵부추무침	콩나물무침	아주까리나물	배추된장무침	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	계란죽	소고기죽	단호박죽	흑임자죽	야채죽	순두부죽	새우죽
	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), 우민찌·호주산, 우삼겹·미국산, 돈후지(찌개, 민찌, 감자탕용, 수육, 볶음용)·국내산, 돈갈비·칠레산, 굴·국산(바지락살 아 귀)·중국산, 톳통쌈/떡갈비·국내산, 오리훈제·중국산, 햄·돈육·외국산·국산, 계육·국내산, 쥐어채 명엽채, 베이컨 혼합살·외국산, 민물새우·인도, 주꾸미, 낙지·베트남산, 오리훈제·중국산(돈가스, 함박, 치킨가 스, 통그랑뎡, 미트볼, 탕수육, 너비아니)·계육&돈육·국내산, 두부(콩)·수입산, 동태, 코다리·러시아산, 오징어(초핑)·페루산, 가자미·외국산, 명태·러시아산, 불동, 삼배추, 김절이·배추·국내산, (오징 어젓갈, 토하젓, 꿀뚜기젓)·중국산, 고추가루·중국산, 쌀가루·외국산(단팥죽&단호박죽사용), 건새우·중국산
(노인평균 영양권장량 1800~2000kcal, 단백질55~80g)

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