예사랑 실버케어 10월분 어르신 식단표

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)	4(일)
아침				흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽
				고기미역국	고기미역국	재첩부추국	누릉지국(미역국)
				너비아니전	갈비동그랑땡전	계란찜	아몬드멸치볶음
				묵오이채무침	숙주나물	애호박볶음	근대나물
				오복채무침	양념깻잎장아찌	김구이	새우젓무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심				잡곡밥/두부죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/대두콩죽
				들깨버섯섞어탕	고기무국	조갯살순두부국	부추메생이국
				오징어돈민찌두르치기	잡채	돈불고기	우불고기
				양상추샐러드	콩나물	양배추&쌈장	숙주나물
				감자조림	건취나물	들깨고사리나물	오이치커리무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁				잡곡밥/참치죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/닭죽
				콩가루배추된장국	계란고기만두국	근대된장국	콩가루배추된장국
				우불고기	오뎅조림	꽁치무조림	너비아니조림
				오이상추부추무침	숙주나물	도토리묵무침	열무된장나물
				들깨연근조림	열무된장나물	미나리나물	가지무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식				요구르트OR우유/바나나	요구르트OR우유/떡볶이	요구르트OR우유/스프	요구르트OR우유/요플레
원산지	쌀(국내산)/죽(국내산)/배추김치(배추:국내산/고춧가루:국내산,중국산)/쇠고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭(국내산)/오리고기(국내산)/오리훈제(중국산) 갈치(세네갈산)/명태,코다리, 동태, 명태채(러시아산)/고등어, 삼치(국산)/가자미, 조기(중국산)/오징어젓(칠레산)/두부,연두부,순두부,비지(외국산) ★기타사항 수시로 각종 치매 과자 등 간식류 제공						

*본원에서는 당뇨식이로 중식,석식에 잡곡밥을 제공하고 있으며, 고혈압식이로 염도를 낮추어 조리하여 제공한다. 조식은 어르신요청으로 흰밥을 제공한다. * 본원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다

예사랑 실버케어 10월분 어르신 식단표

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	11(일)
아침	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽
	오뎅무국	두부된장국	바자락순두부국	시금치된장국	호박된장국	계란북어국	누릉지국
	계란찜	계란장조림	곤약메추리알조림	아몬드멸치볶음	계란오물렛	연두부&양념장	콩장
	묵오이채무침	숙주나물	애호박볶음	근대나물	감자볶음	청포묵무침	우엉볶음
	오복채무침	양념깻잎장아찌	김구이	조개젓	김지반	무말랭이찌	새우젓
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/대두콩죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/대두콩죽
	열무배추된장국	국수	홍합미역국	부추재첩국	아욱된장국	조갯살순두부국	시래기된장국
	닭데리야끼	계란장조림	고등어튀김	닭가슴살&새싹야채	야채돈불고기	돈민찌두부조림	우불고기
	콩나물	부추콩나물	부로커리&초장	숙주나물	양배추&쌈장	콩나물	방풀나물
	감자조림	맛살버섯볶음	들깨고사리나물	피망오이샐러드	건취나물	청경채무침	양배추&쌈장
	배추김치	김치볶음	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥/참치죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/닭죽
	두부호박된장국	감자수제비국	근대된장국	콩가루배추된장국	무콩나물국	호박감자된장국	무재첩국
	돈불고기	곤약메추리알조림	야채우불고기	돈민찌두부두르치기	생선까스&소스	죽순돈채야채볶음	깻잎순대볶음
	양배추&쌈장	숙주나물	호박부친개	열무된장나물	단무지	가지나물	호박볶음
	들깨연근조림	열무된장나물	청포묵숙주무침	가지무침	고사리나물	버섯콩나물무침	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	요구르트OR우유/샌드위치	요구르트OR우유/바나나	요구르트OR우유/커스타드	요구르트OR우유/팥죽	요구르트OR우유/찐감자	요구르트OR우유/스프	요구르트OR우유/요플레
원산지	쌀(국내산)/죽(국내산)/배추김치(배추:국내산/고춧가루:국내산,중국산)/쇠고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭(국내산)/오리고기(국내산)/오리훈제(중국산) 갈치(세네갈산)/명태,코다리, 동태, 명태채(러시아산)/고등어, 삼치(국산)/가자미, 조기(중국산)/오징어젓(칠레산)/두부,연두부,순두부,비지(외국산) ★기타사항 수시로 각종 치매 과자 등 간식류 제공						

*본원에서는 당뇨식이로 중식,석식에 잡곡밥을 제공하고 있으며, 고혈압식이로 염도를 낮추어 조리하여 제공한다. 조식은 어르신요청으로 흰밥을 제공한다. * 본원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다

예사랑 실버케어 10월분 어르신 식단표

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)
아침	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽
	계란북어무국	시금치된장국	부추재첩국	들깨무국	순두부계란국	고기미역국	고기미역국
	연두부&양념장	계란찜	죽순돈채볶음	해물동그랑땡전	오뎅조림	너비아니전	아몬드멸치볶음
	숙주나물	무들깨나물	숙주나물	감자채복음	연근조림	비름나물	고사리나물
	아삭이고추무침	김구이	무말랭이찌	양파장아찌	김자반	양념깻잎지	낙지젓
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/대두콩죽
	육개장	콩가루배추된장국	국밥	바지락미역국	유부된장국	무고기국	근대된장국
	오뎅조림	짜장밥	훈제오리&무쌈	두부찜&우엉찜무침	코다리찜	잡채	돈불고기
	고사리들깨볶음	단무지	양파부추무침	숙주나물	콩나물	상추겉절이	양배추&쌈장
	부추양파무침	호박나물	도라지생채	야채사라다	청경채무침	무생채	콩나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥/게맛살죽	잡곡밥/황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/참치죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/닭죽
	아욱된장국	고기무국	근대된장국	열무된장국	부추재첩국	고기만두국	황태채무국
	돈불고기	야채우불고기	계란말이	고등어조림	우불고기	계란장조림	두부구이
	야채부친개	느타리버섯무침	무나물	콩나물	숙주나물	근대나물	감자조림
	숙주나물	가지볶음	맛살양배추볶음	김가루도토리묵무침	열무된장무침	숙주나물	마늘쫑볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	요구르트OR우유/후렌치토스트	요구르트OR우유/포도	요구르트OR우유/땅콩샌드	요구르트OR우유/떡&바나나&포도	요구르트OR우유/바나나	요구르트OR우유/스프	요구르트OR우유/요플레
원산지	쌀(국내산)/죽(국내산)/배추김치(배추:국내산/고춧가루:국내산,중국산)/쇠고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭(국내산)/오리고기(국내산)/오리훈제(중국산) 갈치(세네갈산)/명태,코다리, 동태, 명태채(러시아산)/고등어, 삼치(국산)/가자미, 조기(중국산)/오징어젓(칠레산)/두부,연두부,순두부,비지(외국산) ★기타사항 수시로 각종 치매 과자 등 간식류 제공						

*본원에서는 당뇨식이로 중식,석식에 잡곡밥을 제공하고 있으며, 고혈압식이로 염도를 낮추어 조리하여 제공한다. 조식은 어르신요청으로 흰밥을 제공한다. * 본원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다

예사랑 실버케어 10월분 어르신 식단표

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)
아침	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽
	고기미역국	호박두부된장국	고기미역국	얼갈이된장국	아욱된장국	고기미역국	누릉지국(미역국)
	계란장조림	계란찜	두부조림	곤약계란장조림	연두부&양념장	오뎅조림	콩장
	가지나물	무나물	콩나물	열무쌈장무침	브로커리무침	근대나물	무들깨나물
	오복채무침	김구이	깻잎찌	더덕찌	김자반	양파된장무침	새우젓
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/시금치죽
	고기무국	국수	조갯살미역국	들깨버섯섞어탕	청국장찌개	무오뎅국	콩나물국
	잡채	계란장조림	돈갈비	야채계란찜	가제미튀김	돈민찌두부두르치기	제육볶음
	오이상추무침	도라지나물	야채쫄면무침	호박샐러드	브로커리&초장	들깨연근조림	숙주나물
	맛살겨자콩나물	콩나물	가지나물	고사리나물	건취나물	콩나물	양배추쌈&쌈장
	배추김치	김치볶음	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥/게맛살죽	잡곡밥/황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/참치죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/바지락죽	잡곡밥/들깨죽
	오뎅두부된장국	콩가루배추된장국	미소된장국	북어채무국	감자수제비국	우거지된장국	시래기된장국
	돈불고기	생선까스&소스	메추리알돈장조림	우불고기	아몬드멸치볶음	너비아니육전	두부부침&양념장
	양배추&쌈장	느타리들깨무침	야채부친개	도라지볶음	청포묵무침	숙주나물	감자조림
	당근감자채볶음	단무지	시금치나물	숙주나물	시금치나물	호박나물	방풀나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	요구르트OR우유/샌드위치	요구르트OR우유/바나나	요구르트OR우유/커스타드	요구르트OR우유/포스트	요구르트OR우유/떡볶이	요구르트&우유/스프	요구르트OR우유/요플레
원산지	쌀(국내산)/죽(국내산)/배추김치(배추:국내산/고춧가루:국내산,중국산)/쇠고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭(국내산)/오리고기(국내산)/오리훈제(중국산) 갈치(세네갈산)/명태,코다리, 동태, 명태채(러시아산)/고등어, 삼치(국산)/가자미, 조기(중국산)/오징어젓(칠레산)/두부,연두부,순두부,비지(외국산) ★기타사항 수시로 각종 치매 과자 등 간식류 제공						

*본원에서는 당뇨식이로 중식,석식에 잡곡밥을 제공하고 있으며, 고혈압식이로 염도를 낮추어 조리하여 제공한다. 조식은 어르신요청으로 흰밥을 제공한다. * 본원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다

예사랑 실버케어 10월분 어르신 식단표

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
아침	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	흰밥/야채죽	흰밥/영양죽	
	유부두된장부국	우거지된장국	고기미역국	열무배추된장국	순두부국	얼갈이배추된장국	
	계란찜	연두부&영념장	너비아니	갈비동그랑땡전	죽순오뎅조림	돈장조림	
	비름나물	느타리버섯들깨무침	시금치나물	오이무침	느타리버서무침	청경채새송이볶음	
	김자반	된장깻잎장아찌	오복채	김구이	김자반	된장깻잎찌	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
점심	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/대두콩죽	잡곡밥/게맛살죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/닭죽	
	홍합순두부국	도토리묵밥	콩나물김치국	감자탕	들깨미역국	청국장국	
	탕수육&김말이&두릉지	우불고기	잡채	오뎅조림	코다리찜	닭데리야끼	
	단무지	상추&고추&쌈장	오이겨자콩나물무침	양상추샐러드	호박볶음	브로커리&초장	
	오이무생채	콩나물	감자조림	콩나물	도라지오이나물	숙주나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/게맛살죽	잡곡밥/황태죽	잡곡밥/참깨죽	
	감자된장국	순두부국	올갱이부추국	고기만두국	두부호박된장국	무오뎅국	
	꽁치무조림	돈야채볶음	우불고기	야채오뎅조림	돈두부두르치기	돈야채볶음	
	숙주나물	양배추&쌈장	콩나물무침	열무쌈장무침	우엉조림	가지볶음	
	고사리나물볶음	가지볶음	무생채	숙주나물	감자조림	열무나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
간식	요구르트OR우유/후렌치토스트	요구르트OR우유/사과	요구르트OR우유/코코넛	요구르트OR우유/팥죽	요구르트OR우유/찐감자	요구르트OR우유/스프	
원산지	쌀(국내산)/죽(국내산)/배추김치(배추:국내산/고춧가루:국내산,중국산)/쇠고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭(국내산)/오리고기(국내산)/오리훈제(중국산) 갈치(세네갈산)/명태,코다리, 동태, 명태채(러시아산)/고등어, 삼치(국산)/가자미, 조기(중국산)/오징어젓(칠레산)/두부,연두부,순두부,비지(외국산) ★기타사항 수시로 각종 치매 과자 등 간식류 제공						

*본원에서는 당뇨식이로 중식,석식에 잡곡밥을 제공하고 있으며, 고혈압식이로 염도를 낮추어 조리하여 제공한다. 조식은 어르신요청으로 흰밥을 제공한다. * 본원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다