# 주간식단표

기간 : 2024년 7월 14일 ~ 2024년 7월 20일

| | ( 14일 ) 일 | ( 15일 ) 월 | ( 16일 ) 화 | ( 17일 ) 수 | ( 18일 ) 목 | ( 19일 ) 금 | ( 20일 ) 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 흰죽/쌀밥<br>시락국<br>순살동태조림<br>그린빈스볶음<br>호박나물<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>누룽지탕<br>매콤어묵조림<br>콜리플라워볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>아욱국<br>메추리알곤약조림<br>김자반<br>양배추무침<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>북어국<br>돈육(채)피망볶음<br>당근채조림<br>얼갈이무침<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>누룽지탕<br>삼색야채계란찜<br>연근조림<br>고추잎무침<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>순두부맑은국<br>해물완자조림<br>궁채볶음<br>쌈추나물<br>배추김치 | 흰죽/쌀밥<br>김치국<br>비엔나케찹조림<br>죽순피망볶음<br>모듬지(수제)<br>배추김치 |
| 점심 | 흰밥/깨죽<br>북어국<br>돈육두루치기<br>고구마범벅<br>부추적채무침<br>배추김치 | 흰밥/단호박죽<br>추어탕<br>미트볼조림<br>연근흑임자샐러드<br>비트양파무침<br>배추김치 | 흰밥/야채죽<br>꽃게탕<br>닭정육야채볶음<br>가지나물<br>숙주나물<br>배추김치 | 흰밥/깨죽<br>배추샤브국<br>해물우동면볶음<br>병아리콩조림<br>다시마채무침<br>배추김치 | 흰밥/콩죽<br>우묵냉국<br>돈육두루치기<br>단호박팥찜<br>모듬야채무침<br>배추김치 | 흰밥/야채죽<br>들깨무국<br>백순대야채볶음<br>마라떡볶이<br>열무나물<br>배추김치 | 흰밥/단호박죽<br>(돈)육개장<br>알찜<br>두부범벅<br>오이무침<br>배추김치 |
| 저녁 | 흰밥/콩가루죽<br>쇠고기국<br>참치두부조림<br>우엉채유부볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 흰밥/새우살죽<br>호박젓국<br>우삼겹야채볶음<br>마늘종조림<br>비름나물<br>배추김치 | 흰밥/흑임자죽<br>유부맑은국<br>어묵콩나물찜<br>청포묵&김양념장<br>토마토채소무침<br>배추김치 | 흰밥/단호박죽<br>청국장찌개<br>꽁치조림<br>표고버섯볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 흰밥/고구마죽<br>부대전골<br>고등어조림<br>브로콜리새우살볶음<br>꼬시래기무침<br>배추김치 | 흰밥/새우살죽<br>근대국<br>오리불고기<br>포두부샐러리볶음<br>치커리유자청무침<br>배추김치 | 흰밥/흑임자죽<br>미역국<br>돈사태무조림<br>스위트콘샐러드<br>쑥갓나물<br>배추김치 |

밥,죽,숭늉(쌀,현미,보리쌀:국내산)쇠고기(호주산),돼지고기(국내산),닭(국내산)닭정육(브라질산)두부,순두부,연두부(대두:미국산)
오징어(국내산),새우젓(국내산/중국산)꽁치(대만산)가자미(미국산)고등어(국내산)삼치(국내산)낙지(베트남)쭈꾸미(베트남)
동태(러시아)북어채(러시아)코다리(러시아)동태포살(중국산/러시아)미꾸라지(국내산/중국산)꽃게(중국산)오징어젓(중국산)
햄(돈육,닭:국내산)오리(국내산)

- ▣ 상기식단은 식자재수급상황에 따라 변경될수있습니다
- ▣ 죽식 어르신 열량보충을 위해 고단백그린비아를 사용합니다
- ▣ 주식은 당뇨 어르신들을 위해 매끼마다 잡곡밥을 제공합니다
- ▣ 체중조절 어르신을 위해 2/3 식사를 제공합니다
- ▣ 고혈압 어르신을 위해 나트륨을 최소화한 식단을 제공합니다
- ▣ 열량기준 : 1600~1800Kcal 단백질기준 : 45~60g