

주간식단표

기간 : 2024년 7월 21일 ~ 2024년 7월 27일

	(21일) 일	(22일) 월	(23일) 화	(24일) 수	(25일) 목	(26일) 금	(27일) 토
아침	흰죽/쌀밥 시락국 고막살조림 그린빈스볶음 호박나물 배추김치	흰죽/쌀밥 누룽지탕 매콤어묵조림 콜리플라워볶음 깻잎순나물 배추김치	흰죽/쌀밥 아욱국 메추리알곤약조림 김자반 양배추무침 배추김치	흰죽/쌀밥 복어국 돈육(채)피망볶음 당근채조림 얼갈이무침 배추김치	흰죽/쌀밥 누룽지탕 삼색야채계란찜 연근조림 고추잎무침 배추김치	흰죽/쌀밥 콩나물국 해물완자조림 궁채볶음 노각무침 배추김치	흰죽/쌀밥 김치국 비엔나케첩조림 죽순피망볶음 모듬지(수제) 배추김치
점심	흰밥/깨죽 꽃게탕 마파두부 우영채유부볶음 청경채나물 배추김치	흰밥/단호박죽 호박젓국 짜장소스 한식잡채 단무지무침 배추김치	흰밥/야채죽 쇠고기국 어묵콩나물찜 청포묵&김양념장 참외샐러리무침 배추김치	흰밥/깨죽 청국장찌개 닭정육김치볶음 표고버섯들깨찜 숙주나물 배추김치	흰밥/콩죽 장수제비국 고등어조림 브로콜리새우살볶음 고시래기무침 배추김치	흰밥/야채죽 근대국 돈불고기 포두부야채볶음 치커리사과무침 배추김치	흰밥/단호박죽 미역국 쇠고기야채볶음 스위트콘샐러드 썩갠나물 배추김치
저녁	흰밥/콩가루죽 스프 떡갈비조림 푸실리토마토스파게티 피클 배추김치	흰밥/새우살죽 고니찌개 두반장닭조림 시래기지짐 다시마채무침 배추김치	흰밥/흑임자죽 연두부찌개 동태조림 햄감자볶음 쌈주나물 배추김치	흰밥/단호박죽 순대국 오징어야채볶음 미역줄기조림 락교무침 배추김치	흰밥/고구마죽 꽃게국 베이컨야채볶음 견취나물조림 비타민무침 배추김치	흰밥/새우살죽 계란탕 참치두부조림 마늘종야채볶음 무생채 배추김치	흰밥/흑임자죽 된장찌개 콩불고기 은이버섯냉채 부추무침 배추김치

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

- 상식식단은 식자재수급상황에 따라 변경될수있습니다
- 죽식 어르신 열량보충을 위해 고단백그린비어를 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