효자행복요양원 7월 식단표

날짜			7월 1일 [수]	7월 2일 [목]	7월 3일 [금]	7월 4일 [토]	7월 5일 [일]
행복을 여는 아침			쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
			아욱된장국	콩나물국	누룽지탕	계란파국	시금치된장국
			우채팽이볶음	미트볼조림	사각햄볶음	닭살야채볶음	돈민찌파프리카볶음
			구이김/간장	씨앗멸치볶음	감자샐러드	병아리콩조림	고사리나물
			배추된장나물	숙주나물무침	무짠지채무침	쑥갓두부무침	깻잎지무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식			병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심			쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
			잔치국수	얼갈이된장국	사골우거지국	들깨미역국	유부장국
			만두튀김	제육볶음	호박야채전	꽁치무조림	동그랑땡전/케찹
			부추무침	쌈/쌈장	사각어묵볶음	고구마맛탕	연근조림
			단무지무침	꼬시래기무침	얼갈이겉절이	콩나물무침	오이무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식			참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁			쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
			미역국	다시마감자국	아욱된장국	열무된장국	순두부백탕
			너비아니구이	맛살그린빈볶음	미니돈까스조림	메란곤약장조림	함박야채조림
			호박나물볶음	가지찜	마카로니샐러드	새송이버섯볶음	김자반
			다시마채무침	미역줄기볶음음	양배추무침	무생채	열무나물
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식			야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	7월 6일 [월]	7월 7일 [화]	7월 8일 [수]	7월 9일 [목]	7월 10일 [금]	7월 11일 [토]	7월 12일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	유부김치국	배추들깨국	누룽지탕	소고기무국	누룽지탕	무청된장국	양송이스프
	고등어무조림	돈채파프리카볶음	야채스크램블	후랑크볶음	계란장조림	너비아니야채조림	돈까스/s
	브콜두부무침	병아리콩조림	느타리버섯볶음	김자반	명엽채볶음	마늘쫑볶음	멕시칸샐러드
	구이김/간장	무나물	삼색겨자무침	상추무침	다시마채무침	깻잎지	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	팥찰밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	시래기된장국	들깨미역국	계란국	나가사키짬뽕	오이미역냉국	콩나물국	열무된장국
	돈육고추장불고기	소불고기	카레	탕수육	고등어감자조림	안동찜닭	돈육김치볶음
	다시마쌈/쌈장	잡채	야채고로케	무청시래기조림	메밀면무침	도토리묵무침	온두부
	참나물무침	숙주나물무침	오이무침	단무치재무침	시금치나물무침	호박새우젓볶음	알마늘지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	수제비국	아욱된장국	사골우거지국	시래기된장국	만두국	두부김치국	바지락미역국
	참치야채볶음	마파두부	순대야채볶음	스모크햄볶음	돈민찌가지볶음	미트볼조림	닭강정
	단호박범벅	감자채볶음	우엉조림	멸치볶음	순두부/양념장	브콜맛살볶음	우동곤약샐러드
	표고버섯조림	양배추무침	열무나물무침	다시마채무침	콩나물무침	오복지무침	오이부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	7월 13일 [월]	7월 14일 [화]	7월 15일 [수]	7월 16일 [목]	7월 17일 [금]	7월 18일 [토]	7월 19일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	비지찌개	미역국	누룽지탕	들깨무채국	누룽지탕	두부팽이장국	북어국
	스모크햄볶음	분홍소세지전	빡빡강된장	계란장조림	너비아니조림	떡갈비조림	맛살그린빈볶음
	해초무침	죽순들깨볶음	구이김/간장	실곤약무침	톳두부무침	새송이버섯볶음	오징어젓무침
	마늘쫑볶음	다시마채무침	새우젓호박나물	가지나물	무생채	양배추된장나물	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	청국장찌개	오이미역냉국	닭곰탕	된장찌개	스프	얼갈이된장국	미역국
	꽁치무조림	닭살야채볶음	메밀전병	제육볶음	새우까스	돈육김치볶음	닭살겨자채무침
	구이김/간장	어묵볶이		쌈.쌈장	해물야끼우동	순두부/양념장	무청시래기조림
	배추된장나물	깻잎지	부추무침	오이무침	단무지무침	미역줄기볶음	호박나물볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	미소된장국	계란국	시래기된장국	유부된장국	사골우거지국	수제비국	김치유부국
	돈까스케찹조림	참치야채볶음	비엔나볶음	동태포전	메밀전병	해물모듬볶음	함박야채조림
	옥수수콘샐러드	무청시래기조림	감자조림	고사리들깨나물	멸치볶음	연근조림	푸실리샐러드
	양배추무침	열무된장나물	숙주겨자무침	무말랭이무침	참나물무침	무나물	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
	7월 20일 [월]	7월 21일 [화]	7월 22일 [수]	7월 23일 [목]	7월 24일 [금]	7월 25일 [토]	7월 26일 [일]
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	무청된장국	유부장국	누룽지탕	들깨미역국	누룽지탕	콩나물국	열무된장국
	스모크햄볶음	옥수수콘스크램블	두부구이	빡빡강된장	메란장조림	미트볼조림	베이컨야채볶음
	브로콜리*초장	감자조림	모듬콩조림	멸치볶음	파래자반무침	무청시래기조림	도라지나물
	모자반무침	양배추무침	고추잎무침	무짠치재	도토리묵무침	청경채나물무침	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽	흰죽	단호박죽
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	나가사끼짬뽕	오이미역냉국	콩나물밥	참치김치찌개	만두국	팽이장국	계란국
	돈탕수육	제육볶음	김말이튀김	고등어구이	순대야채볶음	닭살야채조림	두부김치조림
	잡채	상추쌈/쌈장	부추양념장	비빔국수	느타리버섯볶음	마늘쫑어묵볶음	명엽채볶음
	무생채	콩나물무침	구이김/간장	오이무침	배추된장나물	부추무침	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	병아리콩죽	콩가루죽	참깨죽	땅콩죽	녹두죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	아욱된장국	비지찌개	열무된장국	순두부백탕	육개장	소고기무국	미역국
	너비아니조림	치킨너겟	맛살그린빈볶음	훈제오리	소세지볶음	돈채가지볶음	브콜비엔나야채볶음
	단호박범벅	연근조림	고구마당근조림	쌈무	브콜두부무침	죽순들깨볶음	표고버섯볶음
	치커리무침	호박볶음	얼갈이겉절이	시금치나물무침	미역줄기볶음	숙주겨자무침	상추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽

	7월 27일 [월]	7월 28일 [화]	7월 29일 [수]	7월 30일 [목]	7월 31일 [금]		
행복을 여는 아침	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥		
	콩나물국	청국장찌개	누룽지탕	유부장국	누룽지탕		
	옥수수계란찜	돈채팽이버섯볶음	사각햄볶음	함박야채조림	두부조림		
	무청시래기조림	멸치볶음	도토리묵무침	스위트콘샐러드	구이김/간장		
	가지나물	참나물무침	무나물	열무된장나물	오징어젓무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽		
정성이 가득한 점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥		
	된장찌개	시금치된장국	메밀국수	육개장	비지찌개		
	돈육김치볶음	닭살겨자냉채	모듬강정	잡채어묵튀김	안동찜닭		
	온두부	감자당근조림	단무지	느타리버섯볶음	우엉채조림		
	무말랭이무침	배추된장나물		오이양파무침	숙주나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
죽식	흰죽	야채죽	병아리콩죽	브로콜리죽	콩가루죽		
건강을 생각한 저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥		
	계란국	들깨무채국	열무된장국	아욱된장국	들깨미역국		
	참치야채볶음	베이컨야채볶음	해물모듬볶음	동태야채조림	떡갈비조림		
	실곤약야채무침	죽순채들깨찜	호박나물볶음	고구마조림	무청시래기조림		
	콩나물무침	무말랭이무침	다시마채무침	고추잎무침	부추무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
죽식	미역죽	옥수수죽	야채죽	완두콩죽	계란야채죽		

원산지

쌀(밥,죽,누룽지) - 국내산 / 흑미,찹쌀,현미 - 국내산 / 배추김치(국,찌개용포함) - 배추:중국산, 고추가루:중국산
콩 - 두부류,콩비지:외국산/ 쇠고기 - 호주산 / 돼지고기(가공품포함) - 국내산. 베이컨:미국산. 등뼈(감자탕):멕시산
닭고기 - 정육(볶음,닭갈비,튀김):브라질산. 가공품,닭살냉채:국내산. 삼계탕,닭곰탕:국내산 / 오리고기 - 훈제:중국산
고등어 - 국내산 / 참치캔(다랑어) - 원양산 / 아귀순살 - 중국산 / 쭈꾸미 - 베트남산 / 가자미,명태,동태 - 러시아산
꽃게 - 중국산 / 오징어 - 볶음용,국용 귀체 : 페루산, 몸살 : 칠레산 / 해물모듬 : 중국산 / 젓갈 - 중국산 /
겉절이 -얼갈이.봄동 : 국내산 고춧가루 : 중국산,연육-외국산

효자행복요양원