

주간식단표



2020년 02월 24일 ~ 2020년 03월 01일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
02/24 월	잡곡밥 북어계란국 스팸양배추볶음 무들깨나물 포기김치/구운김	팔찰밥/구운김 소고기두부무국 조기튀김 치커리레몬무침 봄동겉절이	잡곡밥 차돌박이달래두부된장국 떡갈비조림 방풍나물 포기김치	오전-우유 오후-굴,과자
	부추새우살죽	굴부추죽	흑임자죽	
02/25 화	잡곡밥 어묵무국 잔멸치호두볶음 우영조림 포기김치/구운김	잡곡밥 썩두부된장국 돼지갈비찜 과일샐러드 포기김치	잡곡밥 칼국수김치국 소세지양파볶음 무말랭이무침 김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구마,야쿠르트
	양배추새우죽	아몬드땅콩죽	게살채소죽	
02/26 수	잡곡밥 참치김치두부국 모듬버섯소민씨볶음 미역오이초무침 포기김치/구운김	짜장면 단무지 (선택식-참치채소죽,북어계란국,명란젓,연두부&양념장,김치)	잡곡밥 육개장 이면수카레구이 파래자반 포기김치	오전-우유 오후-찐순대,음료
	소고기채소죽	참치채소죽	동태살채소죽	
02/27 목	잡곡밥 바지락미역국 소고기마늘장조림 오이부추생채 포기김치/구운김	잡곡밥 쇠고기두부무맑은국 고등어감자조림 콜라비사과초무침 알타리김치	잡곡밥 동태매운탕 소민씨가지볶음 썩갓두부무침 김치	오전-슈퍼백 오후-바나나
	호두죽	굴부추죽	닭가슴살시금치죽	
02/28 금	잡곡밥 배추맑은국 돈채표고볶음 낙지젓편마늘무침 포기김치/구운김	잡곡밥 돼지등뼈감자탕 메추리알조림 아삭오이고추&쌈장 부추겉절이	잡곡밥 닭곰탕 어묵잡채 콩나물무침 포기김치	오전-우유 오후-찐만두,음료
	동태살채소죽	소고기채소죽	새우살채소죽	
02/29 토	잡곡밥 청국장찌개 우영소고기조림 숙주나물 포기김치/구운김	잡곡밥 소고기두부무국 코다리강정 시금치나물 포기김치	잡곡밥 콩가루냉이된장국 제육볶음&양배추찜 취나물 김치	오전-슈퍼백 오후-보리튀밥,주스
	굴부추죽	참치채소죽	호두땅콩죽	
03/01 일	잡곡밥 순두부찌개 어묵감자채볶음 아몬드해씨땅콩조림 포기김치/구운김	잡곡밥 꽃게썩갓찌개 쭈꾸미소불고기 오이깍둑무침 포기김치	잡곡밥 사골물만두국 숙주돼지굴소스볶음 세발나물된장무침 포기김치	오전-우유 오후-단팥빵,야쿠르트
	흑임자죽	소고기채소죽	게살채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물,두부,순두부,연두부,청국장(콩)-수입산/닭-국내산/조기-외국산/떡갈비(돈육,계육-국내산/우육-호주산)/돼지갈비-국내산/고등어-국내산/동태,코다리-러시아산/낙지젓-중국산/돼지등뼈-외국산/돼지앞다리살-국내산/

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원