

주간식단표

2019년 12월 30일 ~ 2020년 01월 05일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
12/30 월	잡곡밥 북어계란국 스팸양배추볶음 무들깨나물 김치/구운김	팔찰밥/구운김 소고기두부무국 버팔로링 건고구마순나물 갓김치	잡곡밥 바지락살순두부맑은국 삼치살늬은호박조림 시금치나물 김치	오전-슈퍼백 오후-카스테라,야쿠르트
	부추게살	굴부추죽	흑임자죽	
12/31 화	잡곡밥 어묵무국 잔멸치호두볶음 우영조림 김치/구운김	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지갈비찜 건새우마늘쫄조림 김치	잡곡밥 동태숙갓탕 후랑크소세지채소볶음 숙주흑임자무침 김치	오후-우유 오후-주스,롤링튀밥
	양배추새우죽	아몬드땅콩죽	게살채소죽	
01/01 수	잡곡밥 참치김치두부국 모듬버섯소민찌볶음 물미역초무침 김치/구운김	소량밥 소고기떡만두국 순살닭튀김 오이지무침 김치	잡곡밥 육개장 이면수카레구이 물파래무침 김치	오전-슈퍼백 오후-푸딩
	소고기채소죽	굴부추죽	동태살채소죽	
01/02 목	잡곡밥 황태채미역국 소고기마늘장조림 오이부추생채 김치/구운김	소고기카레라이스 어묵무국 골뱅이진미채무침 김치 야쿠르트	잡곡밥 감자호박두부된장국 황태양념구이 치커리양파생채 백김치	오전-우유 오후-곤드레쌀찐빵,야쿠르트
	호두죽	채소카레죽	닭가슴살시금치죽	
01/03 금	잡곡밥 소고기배추국 돈다짐육건표고볶음 명란젓무침 김치/구운김	잡곡밥 돼지등뼈감자탕 굴새우부추전 메추리알비엔나조림 김치	잡곡밥 닭개장 잡채 콩치캔무조림 김치	오전-슈퍼백 오후-검은콩두유
	동태살채소죽	소고기채소죽	새우살채소죽	
01/04 토	잡곡밥 청국장찌개 우영소고기조림 유채나물 김치/구운김	잡곡밥 소고기두부국 코다리강정 물미역초무침 백김치	잡곡밥 명태곤이알탕 제육볶음&상추쌈 방풍나물 김치	오전-우유 오후-바나나(선택식-바나나두유)
	굴부추죽	참치채소죽	호두땅콩죽	
01/05 일	잡곡밥 순두부찌개 어묵감자채볶음 아몬드해씨땅콩조림 김치/구운김	잡곡밥 꽃게미더덕된장국 느타리소불고기 불어묵고추장볶음 백김치	잡곡밥 사골물만두국 새송이돈육채볶음 세발나물무침 김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구마,야쿠르트
	흑임자죽	수삼대추죽	게살채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/버팔로링(닭날개)-수입산/순두부,두부,청국장,콩나물(콩)-수입산/돼지갈비-국내산/동태,명태,코다리-러시아산/순살닭튀김(닭)-수입산/닭가슴살-국내산/돈다짐육-국내산/돈등뼈-외국산/닭고기-국내산/콩치캔-원양산/제육볶음(돈앞다리살)-국내산/꽃게-외국산/사골(우육엑기스)-호주산/돈육채-국내산

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표

2020년 01월 06일 ~ 2020년 01월 12일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
01/06 월	잡곡밥 소고기두부무국 콩치캔감자조림 미역줄기볶음 김치/구운김 흑임자죽	잡곡밥 부추두부계란굴국 삼치살튀김&타르타르소스 브로콜리꽃맛살무침 김치 두부계란죽	잡곡밥 부대찌개 닭정육간장조림 어묵파프리카볶음 김치 호두죽	오전-우유 오후-주스
	잡곡밥 아욱올갱이국 잔멸치편마늘볶음 두부참치조림 김치/구운김 아몬드죽	잡곡밥 한방갈비탕 연두부계란찜 콩나물맛살겨자냉채 김치 참치야채죽	잡곡밥 감자맑은국 임연수카레구이 실곤약오이무침 김치 깐새우살죽	오후-슈퍼백 오후-바나나 두유
01/08 수	잡곡밥 북어계란국 모듬버섯소고기볶음 우영조림 김치/구운김 부추죽	짜장면 단무지 (와상-소고기채소죽, 계란국, 명란젓, 연두부&양념장, 김치)	잡곡밥 순두부바지락탕 닭감자조림 새송이느타리나물 김치 동태살야채죽	오전-우유 오후-호빵, 야쿠르트
	잡곡밥 북어계란국 돈육마늘조림 연두부&양념장 김치/구운김 부추계란죽	건취표고나물밥&양장 소고기미역국 고등어무조림 숙갓두부흑임자나물 김치 건취표고죽	잡곡밥 동태매운탕 두부조림 물파래무침 김치 참치채소죽	오전-슈퍼백 오후-찐고구마, 음료수
01/09 목	잡곡밥 청국장찌개 다시멸치꽃고추조림(국물넉넉) 어묵피망볶음 김치/구운김 흑임자죽	잡곡밥 브로콜리치즈스프 수제돈까스&소스 양배추샐러드 김치 녹두죽	잡곡밥 콩나물어묵된장국 코다리살무조림 시금치나물 김치 소고기채소죽	오전-우유 오후-카스테라, 주스
	잡곡밥 얼갈이된장국 새송이건새우볶음 양배추찜&쌈장 김치/구운김 호두죽	잡곡밥 소양지두부무국 조기튀김 숙주나물 김치 새우살채소죽	잡곡밥 콩비지찌개 소고기메추리알조림 미역초무침 김치 참치야채죽	오전-슈퍼백 오후-단팥빵, 야쿠르트
01/10 금	잡곡밥 오징어무국 돈육파리조림 견과류볶음 김치/구운김 양배추죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제&머스타드&쌈무 오이부추무침 포기김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 가자미구이 쥬키니새우젓볶음 김치 브로콜리새우살죽	오전-우유 오후-떠먹는 양갱푸딩
	잡곡밥 얼갈이된장국 새송이건새우볶음 양배추찜&쌈장 김치/구운김 호두죽	잡곡밥 소양지두부무국 조기튀김 숙주나물 김치 새우살채소죽	잡곡밥 콩비지찌개 소고기메추리알조림 미역초무침 김치 참치야채죽	오전-슈퍼백 오후-단팥빵, 야쿠르트
01/11 토	잡곡밥 오징어무국 돈육파리조림 견과류볶음 김치/구운김 양배추죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제&머스타드&쌈무 오이부추무침 포기김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 가자미구이 쥬키니새우젓볶음 김치 브로콜리새우살죽	오전-우유 오후-떠먹는 양갱푸딩
	잡곡밥 오징어무국 돈육파리조림 견과류볶음 김치/구운김 양배추죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제&머스타드&쌈무 오이부추무침 포기김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 가자미구이 쥬키니새우젓볶음 김치 브로콜리새우살죽	오전-우유 오후-떠먹는 양갱푸딩
01/12 일	잡곡밥 오징어무국 돈육파리조림 견과류볶음 김치/구운김 양배추죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제&머스타드&쌈무 오이부추무침 포기김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 가자미구이 쥬키니새우젓볶음 김치 브로콜리새우살죽	오전-우유 오후-떠먹는 양갱푸딩

*원산지 표시 ; 김치(배추, 무, 고춧가루-국내산)/밥, 죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/순두부, 두부, 청국장, 콩나물, 콩비지(콩)-수입산/콩치캔-외국산/삼치살-수입산/닭정육-국내산/소탕갈비-호주산/닭고기-국내산/돈육-국내산/고등어-국내산/동태, 코다리살-러시아산/조기-중국산/오징어-국내산/오리훈제-국내산/

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표

2020년 01월 13일 ~ 2020년 01월 19일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
01/13 월	잡곡밥 북어콩나물무국 닭안심굴소스조림 썩갓두부나물 김치/구운김	잡곡밥 시금치된장국 도통동그랑땡전 참치회채소무침 포기김치	잡곡밥 햄석어두부찌개 메추리알파리고추조림 청경채나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-고구마, 사이다
	무채죽	굴무부죽	잡곡밥	
01/14 화	잡곡밥 아욱건새우국 불어묵조림 미역줄기볶음 김치/구운김	잡곡밥 들깨시래기된장국 쭈삼떡불고기&상추쌈 숙주나물 포기김치	잡곡밥 두부호박새우젓찌개 콩치캔감자조림 버섯잡채 김치	오전-우유 오후-호빵,야 쿠르트
	양배추죽	참치채소죽	소고기채소죽	
01/15 수	잡곡밥 얼갈이된장국 소마늘파리조림 도라지볶음 김치/구운김	꼬치어묵잔치국수 포기김치 (선택식-굴부추죽,어묵국, 명란젓,계란찜,포기김치)	잡곡밥 배추소고기맑은국 삼치살무조림 물파래초무침 포기김치	오전-슈퍼백 오후-단호박 죽
	당근죽	쇠고기콩나물죽	동태살채소죽	
01/16 목	잡곡밥 순두부굴국 소세지케첩볶음 새송이나물 김치/구운김	팔찰밥/김구이 얼갈이된장국 코다리강정 청경채나물 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 마파두부 가지나물 포기김치	오전-우유 오후-오에스, 주스
	무채죽	굴부추죽	새우살채소죽	
01/17 금	잡곡밥 소고기두부국 고등어캔고구마조림 브로콜리&초장 김치/구운김	잡곡밥 대구곤이찌개 돼지고기김치전 순대채소볶음 김치	카레라이스 북어계란국 치킨너겟&머스타드 김치	오전-슈퍼백 오후-카스테 라,야쿠르트
	호두아몬드죽	소고기채소죽	계살채소죽	
01/18 토	잡곡밥 두부계란국 떡갈비채소볶음 무들깨나물 김치/구운김	잡곡밥 동태썩갓탕 춘천닭갈비 맛살메추리알브로콜리샐러드 김치	잡곡밥 부대찌개 코다리살감자조림 맛살숙주나물 김치	오전-우유 오후-삶은계 란,바나나두 유
	계란죽	참치채소죽	새우살채소죽	
01/19 일	잡곡밥 황태북어계란국 감자조림 호두멸치조림 김치/구운김	잡곡밥 꽃게찌개 제육볶음&양배추찜 오이지무침 포기김치	잡곡밥 야채스프 함박스테이크&소스 스위트콘샐러드 포기김치	오전-슈퍼백 오후-검은콩 두유
	표고죽	수삼대추죽	동태살채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/순두부,두부,청국장,콩나물(콩)-수입산/닭고기-국내산/동태,코다리-러시아산/삼치-국내산/돼지고기-국내산/치킨너겟(닭고기-국내산/떡갈비(돈육,계육-국내산/우육-국내산)/닭다리살-국내산/꽃게-수입산/함박스테이크(돈육-국내산/우육-호주산)

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표

2020년 01월 20일 ~ 2020년 01월 26일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
01/20 월	잡곡밥 북어두부계란국 연근조림 낙지젓무침 김치/구운김	잡곡밥 부추버섯육개장 스팸계란부침 물파래초무침 포기김치	잡곡밥 순두부바지락탕 코다리간장조림 부추콩가루소스 포기김치	오전-우유 오후-바나나(선택식-바나 나두유)
	무채들깨죽	소고기채소죽	동태살채소죽	
01/21 화	잡곡밥 부추올갱이국 감자베이컨볶음 지리멸치짜리조림 김치/구운김	잡곡밥 들깨버섯감자국 조기튀김 무들깨나물 포기김치	잡곡밥 대구지리탕 돈육장조림 시금치나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-굴
	계란채소죽	단호박팔죽	새우살채소죽	
01/22 수	잡곡밥 사골물만두국 콩치캔무조림 오이미역무침 김치/구운김	어묵유부잔치국수 고명(김치,양념간장) 단무지무침 (선택식-굴부추죽,어묵국,명란 젓갈,단무지무침,김치,푸딩)	잡곡밥 소고기미역국 삼치무조림 브로콜리메추리알샐러드 포기김치	오전-우유 오후-찐고구 마,야쿠르트
	양배추호두죽	굴부추죽	게살채소죽	
01/23 목	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어캔감자조림 브로콜리땅콩소스무침 김치/구운김	잡곡밥 낙지무국 청파래피쉬커틀렛&소스 해파리겨자냉채 포기김치	잡곡밥 아욱올갱이국 가자미구이 연두부&양념장 포기김치	오전-슈퍼백 오후-롤링튀 밥,주스
	두부채소죽	굴부추죽	소고기채소죽	
01/24 금	잡곡밥 순두부굴국 떡갈비조림 콩나물무침 포기김치/구운김	팔찰밥/구운김 북어채버섯탕 어묵잡채 북어채깻잎순들깨나물 포기김치	잡곡밥 닭개장 동그랑땡전 취나물된장무침 김치	오전-우유 오후-카스테 라,주스
	양배추호두죽	참치채소죽	계란채소죽	
01/25 토 설날	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어캔감자조림 브로콜리땅콩소스무침 김치/구운김	잡곡밥 소고기떡만두국 동태전 해파리겨자냉채 포기김치	잡곡밥 아욱견새우국 황태구이 고사리나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-모나카, 굴
	두부채소죽	굴부추죽	소고기채소죽	
01/26 일	잡곡밥 소고기두부국 모듬견과류조림 시금치나물 포기김치/구운김	잡곡밥 숙갓명란국 소갈비찜 도라지나물 포기김치	잡곡밥 북어두부계란국 오징어초무침 동그랑땡전 포기김치	오전-우유 오후-슈크림 빵,주스
	양배추호두죽	참치채소죽	계란채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/낙지젓-중국산/돼지고기-국내산/순두부,두부,청국
장,콩나물(콩)-수입산/코다리,동태-러시아산/콩치캔-원양산/굴-국내산/삼치-국내산/조기-외국산/닭고기-국내산/동그랑땡(돈육,계
육-국내산/우육-호주산)/소갈비-뉴질랜드산/오징어-국내산

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표



2020년 01월 27일 ~ 2020년 02월 02일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
01/27 월	잡곡밥 북어계란국 돈육푼고추조림 건파래무침 김치/구운김	잡곡밥 콩나물맑은국 안동찜닭 적채부추생채 김치	잡곡밥 동태맑은숙갓탕 두부조림 호박새우젓볶음 김치	오전-슈퍼백 오후-바나나(선택식-바나 나두유)
	양배추죽	게살채소죽	새우채소죽	
01/28 화	잡곡밥 아욱올갱이국 연근조림 비엔나양배추볶음 김치/구운김	잡곡밥 두부계란새우젓찌개 코다리강정 오이크래미샐러드 김치	잡곡밥 근대건새우된장국 소고기계란조림 취나물들깨볶음 김치	오전-우유 오후-단팥빵, 야쿠르트
	당근호두죽	참치채소죽	깐새우살야채죽	
01/29 수	잡곡밥 시금치된장국 새송이햄볶음 감자조림 김치/구운김	잡곡밥 바지락미역국 대패삼겹살&상추쌈 콩나물파채무침 김치	잡곡밥 소고기무국 가자미구이 숙갓두부나물 김치	오전-슈퍼백 오후-과자, 주 스
	계란부추죽	소고기버섯죽	두부야채죽	
01/30 목	잡곡밥 얼갈이된장국 멸치캐슈넛볶음 오징어젓무침 김치/구운김	잡곡밥 소고기두부무국 자반고등어구이 숙갓부추무침 김치	잡곡밥 건새우아욱국 고등어캔감자조림 어묵볶음 김치	오전-우유 오후-왕만두, 음료
	흑임자죽	계란야채죽	새우살야채죽	
01/31 금	잡곡밥 바지락미역국 소고기마늘장조림 오이부추생채 포기김치/구운김	소고기카레라이스 어묵무국 골뱅이진미채무침 김치 야쿠르트	잡곡밥 쇠고기감자맑은국 황태양념구이 치커리양파생채 김치	오전-슈퍼백 오후-치즈, 달 콤바나나케이 크
	호두죽	채소카레죽	닭가슴살시금치죽	
02/01 토	잡곡밥 배추맑은국 돈채표고볶음 명란젓무침 포기김치/구운김	잡곡밥 돼지등뼈묵은지탕 녹두전 메추리알새송이조림 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기잡채 묵말랭이치커리흑임자샐러드 포기김치	오전-우유 오후-삼립치 즈케익, 주스
	동태살채소죽	소고기채소죽	새우살채소죽	
02/02 일	잡곡밥 시금치건새우된장국 미트볼채소조림 오이지무침 김치/구운김	잡곡밥 바지락순두부찌개 순대볶음 툇나물두부무침 김치	잡곡밥 닭개장 부추새우전 코다리조림 김치	오전-슈퍼백 오후-꿀, 쿠키
	표고죽	참치채소죽	버섯굴죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추, 무, 고춧가루-국내산)/밥, 죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물, 두부, 순두부, 연두부(콩)-수입산/닭-국내산/동태, 코다리-러시아산/대패삼겹살-외국산/자반고등어-노르웨이산/고등어캔-원양산/돼지등뼈-외국산/미트볼(돈육, 계육-국내산/우육-호주산)/

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표



2020년 02월 03일 ~ 2020년 02월 09일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
02/03 월	잡곡밥 북어계란국 스팸양배추볶음 무들깨나물 포기김치/구운김	잡곡밥 물만두국 피쉬커틀렛&타르타르소스 브로콜리꽃맛샐러드 알타리김치	잡곡밥 차돌된장찌개 삼치살고사리조림 떡갈비채소볶음 포기김치	오전-우유 오후-바나나
	부추새우살죽	새우살채소죽	흑임자죽	
02/04 화	잡곡밥 어묵무국 잔멸치호두볶음 우영조림 포기김치/구운김	잡곡밥 얼갈이된장국 오삼불고기&양배추찜 채소피클 포기김치	잡곡밥 동태숙갓탕 소세지양파볶음 숙주나물 김치	오전-슈퍼백 오후-찐달걀, 주스
	양배추새우죽	아몬드땅콩죽	게살채소죽	
02/05 수	잡곡밥 참치김치두부국 모듬버섯소민찌볶음 미역오이초무침 포기김치/구운김	짜장면 단무지 (선택식-굴죽,북어계란국,김치, 명란젓,연두부&양념장)	잡곡밥 육개장 이면수카레구이 얼갈이쌈장나물 포기김치	오전-우유 오후-찐고구 마,야쿠르트
	소고기채소죽	굴죽	동태살채소죽	
02/06 목	잡곡밥 순두부찌개 어묵감자채볶음 아몬드해씨땅콩조림 포기김치/구운김	잡곡밥 꽃게숙갓찌개 소버섯불고기 시금치나물 포기김치	잡곡밥 사골물만두국 숙주돈육굴소스볶음 세발나물된장무침 포기김치	오전-슈퍼백 오후-버터쿠 키,딸기우유
	흑임자죽	호두아몬드죽	게살채소죽	
02/07 금	잡곡밥 청국장찌개 우영소고기조림 숙주나물 포기김치/구운김	잡곡밥 어묵숙갓탕 코다리강정 물미역&초장 포기김치	잡곡밥 명태곤이알탕 제육볶음 오복지무침 포기김치	오전-우유 오후-쁘띠첼 요거젤리
	굴부추죽	참치채소죽	땅콩죽	
02/08 토 정월 대보름	잡곡밥 아욱전새우된장국 감자베이컨조림 도라지나물 김치/구운김	팔찰밥/구운김 소고기미역국 시금치,고사리,무나물, 들깨시래기나물 코다리엇장조림/김치	소고기카레라이스 북어계란국 돈육장조림 단무지무침 김치	오전-슈퍼백 오후-견과류, 짜먹는양갱
	두부채소죽	새우살채소죽	계란채소죽	
02/09 일	잡곡밥 북어계란국 닭다리살굴소스볶음 참나물들깨나물 김치/구운김	잡곡밥 얼큰닭개장 감자햄옥수수콘샐러드 황태채무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 돈사태푹고추조림 호박새우젓볶음 포기김치	오전-우유 오후-찐빵,야 쿠르트
	소고기채소죽	참치채소죽	동태살채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물,두부,순두부,연두부(콩)-수입산/닭-국내산/소고기차돌-수입산/떡갈비(돈육,계육-국내산/우육-호주산)/오징어-국내산/돈삼겹살-수입산/꽃게-외국산/코다리,동태-러시아산/베이컨(돈육)-수입산/

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표



2020년 02월 10일 ~ 2020년 02월 16일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
02/10 월	잡곡밥 북어계란국 닭다리살굴소스볶음 참나물들기름무침 포기김치/구운김	잡곡밥 버섯감자두부된장찌개 아구미더덕콩나물찜 생땅콩조림 김치	잡곡밥 소고기떡만두국 베이컨스크램블 낙지젓무침 포기김치	오전-슈퍼백 오후-굴,튀밥
	소고기채소죽	참치채소죽	동태살채소죽	
02/11 화	잡곡밥 순두부맑은국 콩치캐고구마조림 오이양파깍둑무침 백김치/구운김	잡곡밥 소고기무국 돈육피망잡채&꽃빵 두부조림 김치	잡곡밥 돼지고기김치찌개 모듬소세지오븐채소구이 무나물 김치	오전-우유 오후-우리밀 허니카스테라 ,야쿠르트
	단호박죽	새우살채소죽	참치채소죽	
02/12 수	잡곡밥 얼갈이배추국 소고기채우렁조림 숙주나물 포기김치/구운김	잔치국수(고명-양념장,묵은지) 배추김치 (선택식-굴부추죽,계란국,명란 젓,연두부&양념장,김치)	잡곡밥 청국장찌개 돈사태푼고추조림 호박새우젓볶음 포기김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구 마,음료
	호두죽	계란채소죽	표고부추죽	
02/13 목	잡곡밥 홍합부추탕 비엔나케첩볶음 건파래쪽파무침 포기김치/구운김	잡곡밥 얼갈이된장국 대패삼겹살&상추 파채콩나물무침 김치	잡곡밥 바지락순두부찌개 고등어고구마조림 참나물무침 포기김치	오전-우유 오후-단팥빵, 야쿠르트
	두부계란죽	땅콩жат죽	홍게살채소죽	
02/14 금	잡곡밥 소고기무국 메추리알미나송이조림 건새우마늘쫀볶음 포기김치/구운김	잡곡밥 해물누룽지탕 팽이느타리버섯계란부침 오이장아찌무침 김치	잡곡밥 어묵유부국 베이컨감자채볶음 콩나물무침 포기김치	오전-슈퍼백 오후-찐계란, 음료
	참치채소죽	소고기채소죽	동태살채소죽	
02/15 토	잡곡밥 북어두부대파국 돈육계란장조림 미역오이초무침 백김치/구운김	잡곡밥 부대찌개 소불고기새송이버섯볶음 해파리맛살냉채 김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 코다리엿장조림 도라지오이생채 백김치	오전-우유 오후-푸딩
	부추계란죽	새우살채소죽	소고기채소죽	
02/16 일	잡곡밥 아욱건새우국 소고기사태장조림 낙지젓무양파무침 포기김치/구운김	팔찰밥/김구이 소고기두부국 조기튀김 시금치나물 김치	잡곡밥 육개장 훈제연어샐러드 잔멸치아몬드볶음 포기김치	오전-슈퍼백 오후-롤케익, 주스
	계란채소죽	단호박죽	동태살채소죽	

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

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표

2020년 02월 17일 ~ 2020년 02월 23일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
02/17 월	잡곡밥 소고기두부국 황태채진미채파리조림 미역줄기맛살볶음 김치/구운김	잡곡밥 콩나물맑은국 자반고등어구이 잡채 봄동겉절이	잡곡밥 물만두유부국 춘천닭갈비 오이부추무침 김치	오전-슈퍼백 오후-굴,쿠키
	부추계란죽	새우살채소죽	소고기채소죽	
02/18 화	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기사태메추리알장조림 속초식명태무침 김치/구운김	잡곡밥 돈육김치찌개 양념치킨 양배추샐러드 김치	잡곡밥 육개장 두부계란부침 얼갈이쌈장무침 포기김치	오전-우유 오후-카스테라,야쿠르트
	계란채소죽	단호박죽	동태살채소죽	
02/19 수	잡곡밥 물만두국 소민씨새송이볶음 멸치해바라기씨조림 배추김치/구운김	잔치국수 (직원-비빔국수) 대파계란국 (선택식-굴부추죽,대파계란국, 명란젓,연두부&양념장,김치)	잡곡밥 아욱견새우국 콩치캔감자조림 참나물무침 김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구마,주스
	소고기채소죽	굴부추죽	두부계란죽	
02/20 목	잡곡밥 건새우콩나물국 떡갈비양파볶음 오이지무침 배추김치/구운김	잡곡밥 소고기스프 치즈돈까스&소스 오이계란사과샐러드 김치	잡곡밥 감자어묵맑은국 임연수카레구이 시금치나물 김치	오전-우유 오후-단팥빵, 야쿠르트
	참치채소죽	닭살시금치고구마죽	동태살채소죽	
02/21 금	잡곡밥 소고기미역국 돈육알마늘조림 양배추찜&쌈장 배추김치/구운김	잡곡밥 시금치된장국 오징어버섯데리야끼불고기 스팸김치전 김치	소고기카레라이스 복어계란국 명태회무침 백김치 야쿠르트	오전-슈퍼백 오후-바나나
	새우살채소죽	낙지김치죽	소고기채소카레죽	
02/22 토	잡곡밥 배추된장국 소사태푹고추조림 콩나물무침 배추김치/구운김	잡곡밥 들깨웅심이미역국 훈제오리슬라이스&머스타드 부추적채생채 김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살고추장불고기 명란젓계란찜 김치	오전-우유 오후-오예스, 음료
	게살채소죽	단호박죽	굴부추죽	
02/23 일	잡곡밥 건새우시금치국 스팸양배추볶음 뿌리채소피클 김치/구운김	잡곡밥 소고기토란국 순대채소볶음 툇두부무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡전 골뱅이채소무침 김치	오전-슈퍼백 오후-푸딩
	동태살채소죽	아몬드잣죽	바지락살채소죽	

*원산지 표시 ; 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물,두부,순두부,연두부,청국장(콩)-수입산/닭-국내산/자반고등어-노르웨이산/양념치킨(닭)-수입산/떡갈비(돈육,계육-국내산/우육-호주산)/치즈돈까스(돈육)-국내산/오징어-국내산/명태회-러시아산/훈제오리슬라이스-국내산/
위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

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-찐고구 마,야쿠르트
	양배추새우죽	아몬드땅콩죽	게살채소죽	
02/26 수	잡곡밥 참치김치두부국 모듬버섯소민씨볶음 미역오이초무침 포기김치/구운김	짜장면 단무지 (선택식-참치채소죽,북어계란 국,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-보리튀 밥,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,청국
장(콩)-수입산/닭-국내산/조기-외국산/떡갈비(돈육,계육-국내산/우육-호주산)/돼지갈비-국내산/고등어-국내산/동태,코다리-러시아
산/낙지젓-중국산/돼지등뼈-외국산/돼지앞다리살-국내산/
위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원

주간식단표



2020년 03월 02일 ~ 2020년 03월 08일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
03/02 월	잡곡밥 북어계란국 잔멸치아몬드호두조림 무채들깨나물 포기김치/구운김	잡곡밥 썩콩가루된장국 돼지고추장불고기 마늘쫀지무침 열무김치	잡곡밥 어묵썩갓탕 해파리맛살오이겨자냉채 브로콜리카테일새우버터구이 포기김치	오전-슈퍼백 오후-굴,튀밥
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
03/03 화	소고기미역국 콩치캔무조림 숙주나물 포기김치/구운김 흰살생선채소죽	잡곡밥 달래두부감자된장찌개 황태양념구이 도토리묵채소무침 포기김치	잡곡밥 대구미나리맑은탕 두부구이&양념장 베이컨감자채볶음 포기김치	오전-우유 오후-오란다, 야쿠르트
	흰살생선채소죽	흑임자죽	새우살채소죽	
03/04 수	잡곡밥 물만두국 돼지고기계란조림 콩나물무침 포기김치/구운김	잔치어묵국수 배추김치 (선택식-고구마닭가슴살시금치 죽,어묵국,명란젓,연두부&양념 장,김치)	잡곡밥 육개장 오징어초무침 썩갓나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-찐고구 마,주스
	호두죽	고구마닭가슴살시금치죽	소고기채소죽	
03/05 목	잡곡밥 소고기무국 후랑크소시지채소볶음 건새우마늘쫀조림 포기김치/구운김	잡곡밥 돼지고기김치찌개 쪽파새우오징어전 두부조림 열무김치	잡곡밥 소고기두부무국 코다리간장조림 고추지무침 갓김치	오전-우유 오후-빵,음료
	계란부추죽	굴부추죽	두부채소죽	
03/06 금	잡곡밥 아욱올갱이국 닭가슴살겨자냉채 원추리나물 포기김치/구운김	잡곡밥 콩나물김치국 찐스테이크 썩갓두부무침 포기김치	잡곡밥 감자어묵맑은국 골뱅이채소무침 계란찜 김치	오전-슈퍼백 오후-단호박 죽
	흑임자죽	완두콩죽	참치채소죽	
03/07 토	잡곡밥 달래두부호박맑은국 새송이스팸볶음 연근조림 포기김치/구운김	잡곡밥 냉이된장국 버섯소불고기&상추쌈 오이지무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 이면수카레구이 세발나물초장무침 포기김치	오전-우유 오후-쿠키,굴
	단호박죽	소고기채소죽	새우살채소죽	
03/08 일	잡곡밥 닭곰탕 섭산적채소볶음 오이양파새콤달콤무침 포기김치/구운김	잡곡밥 차돌냉이된장찌개 조기튀김 토마토두부샐러드 포기김치	팔찰밥&김구이 콩나물맑은국 소고기메추리알장조림 시금치나물 포기김치	오전-슈퍼백 오후-카스테 라,야쿠르트
	소고기채소죽	참치채소죽	단호박죽	

*원산지 표시 : 김치(배추,무,고춧가루-국내산)/밥,죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물,두부,순두부,연두부,청국장(콩)-수입산/닭-국내산/황태-러시아산/오징어-국내산/코다리-러시아산/차돌박이-외국산/조기-중국산/
위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다. 노인요양시설 자 광 원

주간식단표

2020년 03월 09일 ~ 2020년 03월 15일

월/일	아침	점심	저녁	영양보충식
03/09 월	잡곡밥 호박두부새우젓국 모듬버섯나물 스팸양배추볶음 김치/구운김 참치채소죽	잡곡밥 소고기무국 자반고등어구이 건파래쪽파무침 포기김치 흑임자죽	잡곡밥 썩두부된장국 돈육메추리알조림 시금치나물 포기김치 동태살채소죽	오전-우유 오후-찐빵, 야쿠르트
	잡곡밥 황태계란두부국 양송이비엔나조림 양념깻잎지 김치/구운김 무채죽	잡곡밥 콩비지찌개 돈육간장데리야끼불고기 취나물 포기김치 굴무부추죽	잡곡밥 햄숙어김치찌개 두부계란구이 두절콩나물파프리카겨자냉채 포기김치 자죽	오전-슈퍼백 오후-삼육두유
03/11 수	잡곡밥 올갱이아육국 어묵야채조림 미역줄기볶음 김치/구운김 양배추죽	소량밥/감자수제비국 후라이드치킨/김치 (선택식-소고기채소죽, 감자수제비국, 명란젓, 연두부&양념장, 김치)	잡곡밥 달래두부호박새우젓찌개 삼치살감자조림 무장아찌무침 김치 참치채소죽	오전-우유 오후-찐고구마, 주스
	잡곡밥 시래기들깨된장국 소마늘파리조림 도라지볶음 김치/구운김 당근죽	잡곡밥 어묵썩갓국 쭈삼불고기&상추쌈 숙주나물 포기김치 땅콩호두죽	잡곡밥 배추소고기맑은국 순살후라이 해파리건맛살오이초무침 포기김치 동태살채소죽	오전-슈퍼백 오후-유기농 주스
03/13 금	잡곡밥 멸치콩나물김치국 소세지케찹볶음 쭈키니호박나물 김치/구운김 무채죽	잡곡밥 얼갈이된장국 치즈돈까스&소스 양배추샐러드 포기김치 굴부추죽	잡곡밥 표고느타리들깨탕 파슬리갈릭훈제연어스테이크 브로콜리&초장 포기김치 새우살채소죽	오전-우유 오후-비피더스유산균음료
	잡곡밥 소고기두부무국 콩치캔무조림 느타리소민씨나물 김치/구운김 호두아몬드죽	잡곡밥 동태썩갓매운탕 닭양념조림 가지나물 김치 소고기채소죽	소고기하이라이스 복어계란국 속초식명태회무침 김치 게살채소죽	오전-슈퍼백 오후-검은콩두유, 롤링튀밥
03/15 일	잡곡밥 소고기미역국 잔멸치호두조림 무들깨나물 김치/구운김 계란죽	잡곡밥 추어탕 순대채소볶음 오이부추생채 김치 참치채소죽	잡곡밥 닭곰탕 고등어캔무조림 세발나물초장무침 김치 새우살채소죽	오전-우유 오후-몽쉘통통, 야쿠르트

*원산지 표시 ; 김치(배추, 무, 고춧가루-국내산)/밥, 죽(쌀)-국내산/소고기-호주산/돼지고기-국내산/콩나물, 두부, 순두부, 연두부, 청국장, 콩비지(콩)-수입산/닭-국내산/명태회-러시아산/추어탕(미꾸라지-국내산)/돈까스(돈육)-국내산/자반고등어-노르웨이산/콩치캔(콩치), 고등어캔(고등어)-외국산

위 식단은 식당 사정상 변경될 수 있으니 양해바랍니다.

노인요양시설 자 광 원