

주간식단표

(2026년 9월 7일 ~ 2026년 9월 13일)

	9월 7일(월)	9월 8일(화)	9월 9일(수)	9월 10일(목)	9월 11일(금)	9월 12일(토)	9월 13일(일)	
아 침	잡곡밥/야채죽 홍합국 돈민찌가지볶음 오이지무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 우채오이볶음 무짬지무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 돈장조림 무나물볶음 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 토마토스크램블 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 크림스프 돈사태무조림 깻잎나물 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 순두부백탕 우민찌표고볶음 마늘쫄무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 들깨미역국 소불고기 배추된장무침 김구이 저염포기김치	
	옥수수밥/녹두죽 육개장 메밀전병 건새우마늘쫄볶음 무생채 저염포기김치	기장밥/호박죽 참치김치찌개 떡갈비구이 감자채볶음 양념깻잎지 저염포기김치	흑미밥/흑임자죽 소고기버섯샤브국 조기구이 연근땅콩조림 숙주맛살겨자채 저염포기김치	잡곡밥/새우야채죽 시래기된장국 소불고기 파리고추조림 오이양파무침 저염포기김치	강낭콩밥/소고기야채죽 잔치국수 감자고로케 양상추샐러드 단무지무침 저염포기김치	수수밥/닭살야채죽 꽃게된장찌개 고추장불고기 청포묵김무침 열무겉절이 저염포기김치	귀리밥/들깨죽 어묵국 닭볶음탕 가지양파볶음 매콤콩나물무침 저염포기김치	
	간식	미니꿀약과/뉴케어	찐감자/미숫가루	포도/밀크브레드/요구르트	단호박찜/오렌지쥬스	토마토/버터케이크/쿨피스	뉴케어	바나나/후레쉬베리/우유
	저 녁	잡곡밥/영양죽 팽이버섯된장국 코다리무조림 표고버섯볶음 열무나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 황태해장국 대패삼겹살볶음 애호박볶음 콩나물무침 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 닭곰탕 두부조림 브로콜리참깨무침 오징어젓갈 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 고등어구이 도라지볶음 얼갈이나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 부추겉절이 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 들깨무채국 공치김치찜 베이컨양배추볶음 청경채나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 계란파국 돈채짜장볶음 새우튀김 오이지무침 저염포기김치
		* 상기 식단은 식자재 수급에 따라 변경될 수 있습니다 *						
		*원산지 : 쌀(국내산), 찹쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국산), 겉절이(고춧가루:국산), 사골,잡뼈(한우), 설도,우육심(호주산), 우삼겹(미국산), 척갈비,소갈비,스지(미국산), 돈사태(국내산), 돈목뼈(미국산), 돈후지(국내산), 돈삼겹(네덜란드), 돈갈비(미국산), 등갈비(스페인), 돈목살(캐나다산), 닭(국내산), 닭정육(브라질산), 오리,훈제오리(국내산), 연두부,순두부,두부(외국산), 임연수(미국산), 가자미,코다리,동태,동태포(러시아산), 조기(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 모로코산), 아귀(중국산),치킨볼,치킨너겟(닭고기:국산), 동그랑땡,미트볼(닭고기,돼지고기,우지방:국산), 떡갈비(돼지고기,소고기:국산), 함박스테이크(돼지고기,닭고기:국산,돈지방:국산,소고기:국산) 물만두(돼지고기:국산), 탕수육,돈까스,꿔바로우(돼지고기:국산), 산적구이(돼지고기,닭고기:국산), 베이컨(외국산:미국,네덜란드,캐나다), 해물경단(연육:베트남산,오징어:페루산), 어묵(연육:중국,베트남산), 불어묵(연육:외국산-중국,베트남,파키스탄), 메밀전병(돼지고기:국산, 김치-배추,고춧가루:국산), 명태채(베트남산), 황태채(러시아산), 생선가스(네덜란드), 홍합살,바지락살,냉동새우살,냉동꽃게,보리새우,두절새우,재첩살(중국산), 오징어(페루산,칠레산), 오징어젓(중국산), 명란젓(명태알:러시아, 젓갈쌈장(갈치:국산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산), 명엽채(러시아산), 백진미(페루산), 오만둥이(국내산), 모듬해물(외국산), 멸치(국내산), 참치캔(다량어:원양산)						
참고								
		금촌파주요양원						