

7월 어르신 식단

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜							1
아침							원두콩밥
							아욱된장국
							두부지짐&양념간장
							파리고추멸치볶음
							숙감나물
							배추김치
간식							호상요거트
점심							흑미밥
							부대찌개
							야채계란찜
							도토리묵무침
							고사리나물
							깍두기
간식							모닝빵&주스
저녁							찰국수수밥
							갈비탕
							굴뱅이무침&소면
							곤약조림
							고춧잎무침
							배추김치
날짜	2	3	4	5	6	7	8
아침	고구마밥	쌀밥	수수밥	단호박죽	보리밥	현미밥	동부콩밥
	콩나물김치국	어묵국	닭살미역국	시금치된장국	청국장	호박잎다슬기국	근대국
	등그랑땡부침	미트볼조림	알감자조림	달걀장조림	너비아니	삼치조림	돼지고기부추잡채
	청포묵김무침	오징어숙회/초고추장	애호박볶음	무나물	아몬드잔멸치볶음	무생채	꽃빵
	다시마쌈&초고추장	가지나물	김자반	다시마튀각	참나물무침	감자조림	파채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	파김치	깍두기	배추김치
간식	저지방우유/두유	액상요구르트	저지방우유/두유	호상요거트	저지방우유/두유	액상요구르트	호상요거트
점심	쌀밥	수수밥	찰현미밥	영양밥	쌀밥,들기름	기장밥	쌀밥
	백지락칼국수	순두부찌개	얼큰동태탕	아욱된장국	열무국수	햄김치찌개	들깨미역국
	소고기매추리알장조림	돈육숙주볶음	마파두부	임연수구이	간장재육볶음	달걀후라이	돈육보쌈
	오이고추/쌈장	무순샐러드	취나물무침	숙주나물볶음	얼갈이무침	토마토절임	마늘장아찌
	부추무침	상추겉절이	양배추샐러드/땅콩소스	무말랭이	감자채당근볶음	머위된장무침	오이고추&쌈장
	배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	깍두기
간식	수박	삶은달걀	미숫가루	참외	한줄견과	자두	찐감자
저녁	병아리콩밥	원두콩밥	검정콩밥	원두콩밥	현미밥	콩나물밥/양념간장	고구마밥
	하얀콩비지탕	달걀쪽파국	시래기된장국	김치만두국	제철국	자들된장찌개	오이냉국
	감자채햄볶음	갈치무조림	버섯소불고기볶음	뱅어포볶음	훈제오리구이/머스타드	두부스테이크	고등어무조림
	마늘장아찌	고추튀각	오이생채	연근조림	가지나물	시금치나물	브로콜리/초고추장
	오징어젓갈	우영조림	토란대볶음	깻잎나물	양파절임	마늘콩무침	비름나물
	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	파김치
날짜	9	10	11	12	13	14	15
아침	잡곡밥	흑미자죽	기장밥	연두부죽	현미밥	흑미밥	강낭콩밥
	된장찌개	조개탕	미소국	두부젓국	아욱국	소고기무국	달걀파국
	참치양파무침	야채계란말이	묵은지콩치조림	마늘햄구이	삼치조림	훈제오리/머스타드	두부두루치기
	숙감나물	숙주나물	참나물무침	낙지젓갈	새송이채소볶음	숙주나물무침	어묵볶음
	매실장아찌	부추겉절이	콩조림	김구이	고사리나물2	멸치건과볶음	오이생채
	배추김치	깍두기	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	깍두기
간식	저지방우유/두유	액상요구르트	저지방우유/두유	호상요거트	저지방우유/두유	액상요구르트	호상요거트
점심	현미밥	원두콩밥	잡쌀밥	차수수밥	쌀밥	차조밥	감자밥
	닭계정	유부장국	반계탕	만둣국	야채스프	콩국수	돼지고기국밥
	오징어파전	계란후라이/약고추장	녹두전	달복음탕	돈까스	돈채부추볶음	찰순대
	달래장무침	비빔밥용새박/참기름	부추무침	우영조림	마카로니샐러드	양배추샐러드/땅콩소스	애호박새우볶음
	부추무침	무생채	마늘장아찌	물나물/초고추장	치커리무침	머위들깨무침	깻잎순무침
	깍두기	오이소박이	깍두기	배추김치	깍두기	오이소박이	배추김치
간식	카스텔라	옥수수	식혜	전병과자	수박	찐고구마	꿀호떡
저녁	쌀밥	율무밥	흑미밥	찰옥수수밥	감자밥	흑미밥	녹두밥
	매운어묵국	감자탕	육개장	돼지고기김치찌개	김치콩나물국	호박고추장찌개	유부장국
	도토리묵/양념장	진미채볶음	두부구이	곤약매추리알조림	떡갈비구이	콩치구이	완자전
	잡채	오이고추/쌈장	무우장아찌	무나물	깻잎지무침	도라지생채	짜장소스
	알감자조림	배추겉절이	실곤약야채무침	오이고추/쌈장	마늘대무침	김무침	참나물겉절이
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치

날짜	16	17	18	19	20	21	22
아침	명콩죽	쌀밥	잡곡밥	완두콩밥	느타리죽	쌀밥	차조밥
	감자국	어묵무국	콩가루배추국	미더덕된장국	콩나물맑은국	잔치국수	복어달걀국
	동태전	조기구이	삼치구이	동그랑땡부침	햄구이	물만두/조간장	우물당면볶음
	얼갈이무침	매콤감자볶음	연두부/양념장	브로콜리볶음	애호박나물	우영조림	청경채겉절이
	우영조림	김자반	오복채무침	고추장어찌	김자반	숙갓나물무침	미역줄기볶음
	배추김치	깍두기	얼무김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
간식	저지방우유/두유	엑살요구르트	저지방우유/두유	호상요거트	저지방우유/두유	엑살요구르트	호상요거트
점심	시래기밥/양념간장	강낭콩밥	쌀밥	쌀밥	미트소스스파게티/쌀밥	말밥	보리밥
	순두부찌개	콩비지찌개	호박두부된장국	바지락파국	크림스프	팽이유부장국	순두부백탕
	돼지고기청경채볶음	새우살부추전	제육볶음	간장제육볶음	햄박스테이크	야채두부구이	고등어구이
	조개젓	도토리묵/양념장	상추쌈/쌈장	깻잎지	무/고추피클	매추리알장조림	콩조림
	오이도라지무침	취나물무침	무말랭이	파프리카햄볶음	양상추샐러드/양콩소스	견과류말치볶음	고구마알탕
간식	배추김치	깍두기	배추김치	오이소박이	깍두기	배추김치	얼무김치
간식	참외	약밥	옥수수크림빵	복숭아	가래떡구이/꿀	청포도	배추전
저녁	쌀밥	흑미밥	동부콩밥	보리밥	잡곡밥	현미밥	완두콩밥
	떡만둣국	알탕	청포묵냉국	청국장	감자고추장국	닭개장	시금치된장국
	마파두부	김치채아채볶음	우물양배추볶음	매콤단호박삼겹찜	임연수카레구이	치즈달걀말이	소갈비구이
	시금치무침	깻잎나물	깻잎지	새송이버섯볶음	고구마순된장무침	유채나물	김무침
	호박잎나물	시래기고추장볶음	양배추샐러드/간장소스	고사리나물	마늘종무침	소가리나물	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	얼무김치	얼무김치
날짜	23	24	25	26	27	28	29
아침	강낭콩밥	수수밥	미역죽	서리태콩밥	감자밥	서리태콩밥	미역밥/양념간장
	쇠고기무국	맑은동태탕	맑은콩나물국	달걀파국	돼지고기김치찌개	콩가루배추국	달래된장국
	꾸꾸미초무침	해물야채조림	돈육장조림	비엔나소시지/계찜	계란찜	고등어구이	돈매추리알장조림
	어묵볶음	알감자조림	마늘브로콜리볶음	느타리버섯볶음	실곤약야채무침	건새우마늘종볶음	브로콜리아채볶음
	참나물무침	김자반	과일샐러드	비름나물무침	도라지무침	비름나물	미나리초무침
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	얼무물김치	배추김치	배추김치
간식	저지방우유/두유	엑살요구르트	자두	엑살요구르트	저지방우유/두유	엑살요구르트	호상요거트
점심	잡곡밥	곤드레밥/양념간장	아보카도비빔밥	미니보리밥/참기름	쌀밥	쌀밥/찜통면	흑미밥
	순두부찌개	도토리묵사발	팽이유부장국	콩국수	조개미역국	해물찜통	소고기미역국
	해물파전	간장제육볶음	계란후라이/양념간장	달걀겨자냉채	가자미구이	탕수육	군만두
	마늘대무침	깐마늘통구이	명란구이/김	무침군만두	덕덕구이	채소샐러드	애호박양파볶음
	미나리고추장무침	숙주볶음	무말랭이무침	족파강회/조고추장	김자반	취나물무침	김구이
간식	배추김치	깍두기	깍두기	얼무김치	배추김치	생양파/춘장	배추김치
간식	인절미구이	수박화채	백설기	강냉이행튀기	사과	꿀떡	양송이치즈구이
저녁	쌀밥	완두콩밥	고구마밥	완두콩밥	뿌리채소영양밥	찰현미밥	찰현미밥
	시래기된장국	육개장	근대국	빠다귀김자탕	청국장	부대찌개	맑은어묵국
	고구마돈까스	백순대야채볶음	닭볶음탕	단호박찜	훈제오리구이/머스타드	치즈계란말이	제육볶음
	과일샐러드	세발나물무침	오이초무침	수수부꾸미	콩나물무침	옥수수콘샐러드	연두부/양념간장
	가지볶음	오징어젓갈	양배추찜/쌈장	우영조림	오이달래무침	파채무침	숙주나물
	배추김치	오이소박이	배추김치	배추김치	배추김치	석박지	깍두기
날짜	30	31					
아침	강낭콩밥	수수밥					
	쇠고기무국	맑은동태탕					
	꾸꾸미초무침	해물야채조림					
	어묵볶음	알감자조림					
	참나물무침	김자반					
	깍두기	배추김치					
간식	저지방우유/두유	엑살요구르트					
점심	잡곡밥	곤드레밥/양념간장					
	순두부찌개	도토리묵사발					
	해물파전	간장제육볶음					
	마늘대무침	깐마늘통구이					
	미나리고추장무침	숙주볶음					
간식	배추김치	깍두기					
간식	인절미구이	수박화채					
저녁	쌀밥	완두콩밥					
	시래기된장국	육개장					
	고구마돈까스	백순대야채볶음					
	과일샐러드	세발나물무침					
	가지볶음	오징어젓갈					
	배추김치	오이소박이					