

♥ 주간식단표 ♥

담당자	대 표
김 아 람	귀 시 료

구분	09월 27일(월)	09월 28일(화)	09월 29일(수)	09월 30일(목)	10월 01일(금)	10월 02일(토)	10월 03일(일)
아침	잡곡밥 바지락무국	잡곡밥 유부팽이된장국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 시금치된장국			
	계란스크럼블 오징어젓무침 김구이. 배추김치	연두부&간장 자반무침 소세지야채볶음 배추김치	곤약메추리알조림 갯잎된장무침 우영조림 배추김치	닭살야채볶음 창란젓무침 김구이 배추김치			
	녹두죽	옥수수죽	닭영양죽	버섯야채죽			
점심	626kcal/25g 잡곡밥 아욱된장국	629kcal/26g 잡곡밥 어묵볶음	625kcal/25g 잡곡밥 시래기된장국	626kcal/24g 잡곡밥 돈채마늘종볶음 해물짬뽕탕			
	닭갈비 툇두부무침 현목이버섯볶음 배추김치	팔죽 오이지무침 취나물볶음 배추김치	제육볶음 부추겉절이 애호박볶음 배추김치	짜사이무침 얼갈이된장나물 배추김치			
	소고기죽	순두부죽	단호박죽	녹두죽			
저녁	635kcal/29g 잡곡밥 매콤콩나물국 방어구이 썩갓무침 고구마대지집 배추김치	630kcal/29g 잡곡밥 근대된장국 떡갈비야채조림 시금치나물 마카로니샐러드 배추김치	630kcal/27g 잡곡밥 순두부찌개 새우감자고로케 콩나물무침 토란대진나물 배추김치	630kcal/26g 잡곡밥 냉이된장국 순대야채볶음 참나물무침 감자조림 배추김치			
	녹두죽	야채죽	흑임자죽	낙지죽			
	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g			

쌀,돼지고기,오리-국내산 백김치-국내산 배추김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산 고등어-국내산 미꾸라지,꽃게,조기-중국산 동등배-국내산 돈갈비-국내산 햄-계육,돈육-국내산 돈가스,통그랑뎡-계육&돈육-국내산 치킨가스, 미트볼 계육-국내산 두부(콩)-외국산 동태,코다리,고니-러시아산 오징어몸통-칠레산 오징어귀채-페루산 새우살-중국산 우사골-호주산 볼통,쌈배추겉절이-배추:국내산,고추기루:중국산 오징어,꿀두기젓갈-중국산 고추기루-중국산 단팔죽&단호박죽-쌀기루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal,단백질50~70g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사: 김아람) **

♥ 주간 식단표 ♥

담당자	대표
김 아 람	강 시 료

구분	09월 20일(월)	09월 21일(화)	09월 22일(수)	09월 23일(목)	09월 24일(금)	09월 25일(토)	09월 26일(일)
아	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 맑은콩나물국	잡곡밥 유부미역국	잡곡밥 홍합무국	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 애호박찌개	잡곡밥 시래기된장국
	닭가슴살피망볶음 치커리생채.	야채계란찜 꿀무기젓무침 김구이.	해물야채볶음 간장깻잎 열갈이된장나물 배추김치	야채감자조림 짜사이무침 햄양배추볶음 배추김치	어묵메추리알조림 토하젓무침 김구이 배추김치	간장두부찜 치커리유자무침 고구마대나물 배추김치	돈장조림 부추겉절이 토란대나물 배추김치
	무나물 배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
침	단호박죽	옥수수죽	닭가슴살죽	야채죽	게살죽	브로컬리죽	흑임자죽
	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g	625kcal/25g
	잡곡밥 떡만두국	잡곡밥 토란국	잡곡밥 애호박찌개	잡곡밥 부추무침	잡곡밥 매콤콩나물국	잡곡밥 유부된장국	잡곡밥 북어국
점	조기구이	단호박갈비찜	안동찜닭	육개장	돈육폭찜	코다리무조림	소불고기
	참나물생채 숙주나물 배추김치	잡채 도라지생채 배추김치	오이무침 취나물볶음 배추김치	새우무조림 어묵볶음 배추김치	썩갠무침 새송이볶음 배추김치	오복지무침 가지볶음 배추김치	참나물생채 연근조림 배추김치
	소고기죽	순두부죽	단호박죽	녹두죽	흑임자죽	닭영양죽	옥수수죽
심	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g	629kcal/26g
	잡곡밥 우렁된장국	잡곡밥 소고기무국	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 순두부국	잡곡밥 꽃게탕	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 근대된장국
	너비아니야채볶음	모듬전	돈민찌두부조림	오삼불고기	미트볼야채조림	닭볶음탕	맛살계란스크럼블
저	튀김 시금치나물 배추김치	부추겉절이. 고사리나물 배추김치	참나물생채 가지볶음 배추김치	치커리생채 우영조림 배추김치	오이지무침 열갈이나물 배추김치	자반무침 시래기조림 배추김치	미나리무침 햄양배추볶음. 배추김치
	녹두죽	야채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽	계란죽
	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g	631kcal/26g

쌀,돼지고기,오리-국내산 백김치-국내산 배추김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산 고등어-국내산 미꾸라지,꽃게,조기-중국산 동등뼈-국내산 돈갈비-국내산 햄-계육,돈육:국내산 돈가스,등그랑뎡-계육&돈육:국내산 치킨가스, 미트볼 계육:국내산 두부(콩)-외국산 동태,코다리,고니-러시아 산 오징어몸통-칠레산 오징어귀채-페루산 새우살-중국산 우사골-호주산 불동,삼배추겉절이-배추:국내산,고추가루:중국산 오징어,꿀두기젓갈-중국산 고

추가루-중국산 단팔죽&단호박죽-쌀가루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal,단백질50~70g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사: 김아람) **

♥ 주간 식단표 ♥

담당자	대 표
김 아 람	가 시 문

구분	09월 13일(월)	09월 14일(화)	09월 15일(수)	09월 16일(목)	09월 17일(금)	09월 18일(토)	09월 19일(일)
아	잡곡밥 순두부국	잡곡밥 소고기무국	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 표고된장국	잡곡밥 청국장	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥 북어콩나물국
	돈장조림	야채계란찜	단호박조림	닭가슴살양송이볶음	연두부&야채간장	해물야채볶음	감자조림
	갈치속젓무침 김구이, 배추김치	상추겉절이 토란대나물 배추김치	갯잎무침 근대나물 배추김치	오징어젓무침 숙주나물 배추김치	열무나물 햄야채볶음 배추김치	창란젓무침 김구이 배추김치	애호박볶음 고사리나물 배추김치
침	단호박죽	옥수수죽	닭영양죽	야채죽	게살죽	브로컬리죽	흑임자죽
	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g	625kcal/25g
	잡곡밥 아욱된장국	잡곡밥 미소된장국	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 오복지무침	잡곡밥 계란파국	잡곡밥 바지락미역국	잡곡밥 시래기된장국
점	닭볶음탕	카레	돈까스&소스	감자탕	고등어구이	김치제육볶음	함박스테이크&소스
	치커리생채 사각어묵볶음 배추김치	짜사이무침 얼갈이나물 배추김치	참나물무침 고구마대볶음 배추김치	썩부쟁이볶음 툇두부무침 배추김치	방풍나물 엄지송이볶음 배추김치	건새우무조림 브로컬리무침 배추김치	오이무침 연근조림 배추김치
	새우야채죽	순두부죽	단호박죽	녹두죽	흑임자죽	닭가슴살죽	옥수수죽
저	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g	629kcal/26g
	잡곡밥 팜뽕탕	잡곡밥 김치콩나물국	잡곡밥 팽이무국	잡곡밥 떡만두국	잡곡밥 어묵탕	잡곡밥 꽃게탕	잡곡밥 호박돼지찌개
	탕수육&소스 열무나물, 가지볶음 배추김치	숯불제육볶음 부추겉절이 느타리호박볶음 배추김치	동태무조림 꼬시래기무침 취나물볶음 배추김치	해물동그랑땡조림 우영조림 파리멸치볶음 배추김치	순대볶음 도라지오이무침 가지볶음, 배추김치	야채두부조림 치커리유자무침 불어묵볶음 배추김치	고구마맛탕 양배추된장나물 미역줄기볶음 배추김치
녁	녹두죽	야채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽	계란죽
	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g	631kcal/26g
	쌀,돼지고기,오리-국내산 백김치-국내산 배추김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산 고등어-국내산 미꾸라지,꽃게,조기-중국산						돈뽕-국내

산 돈갈비-국내산 햄-계육,돈육:국내산 돈가스,동그랑땡-계육&돈육:국내산 치킨가스, 미트볼 계육:국내산 두부(콩)-외국산 동태,코다리,고니-러시아 산 오징어몸통-칠레산 오징어귀채-페루산 새우살-중국산 우사골-호주산 봄동,쌈배추겉절이-배추:국내산,고추가루:중국산 오징어,쌀두기젓갈-중국산 고

추가루-중국산 단팔죽&단호박죽-쌀가루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal, 단백질50~70g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사: 김아람) **

♥ 주 간 식 단 표 ♥

담당자	대 표
김 아 람	강 시 룬

구분	09월 06일(월)	09월 07일(화)	09월 08일(수)	09월 09일(목)	09월 10일(금)	09월 11일(토)	09월 12일(일)
아	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 두부국	잡곡밥 시금치된장국	잡곡밥 북어국	잡곡밥 표고된장국	잡곡밥 맑은콩나물국	잡곡밥 꽃게탕
	감자조림 자반무침 고사리나물 배추김치	돈장조림 꿀두기젓무침 김구이 배추김치	두부야채조림 참나물무침 토란대나물 배추김치	해물야채볶음 깻잎무침 우영조림 배추김치	매추리알조림 토하젓무침 숙주나물. 배추김치	닭가슴살야채볶음 부추겉절이 김구이. 배추김치	연두부&야채간장 청경채나물 건새우무나물 배추김치
	녹두죽	옥수수죽	닭가슴살죽	계란죽	참깨죽	브로컬리죽	흑임자죽
점	626kcal/25g	629kcal/26g	625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g	625kcal/25g
	잡곡밥 순두부찌개	잡곡밥 미소된장국	잡곡밥 계란파국	잡곡밥 도토리묵무침	잡곡밥 어묵탕	잡곡밥 열무된장국	잡곡밥 홍합무국
	생선까스&타르스 미나리나물 느타리호박볶음 배추김치	단호박죽 종상추무침 불어묵볶음 배추김치	고구마닭갈비 콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치	미나리오리탕 양파장아찌 썩부쟁이볶음 배추김치	김치제육볶음 오이무침 얼갈이나물 배추김치	방어구이 양배추된장나물 취나물볶음 배추김치	야채소불고기 가지볶음 미역무침 배추김치
심	소고기죽	순두부죽	단호박죽	녹두죽	게살죽	닭가슴살죽	옥수수죽
	635kcal/29g	630kcal/29g	630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g	629kcal/26g
	잡곡밥 버섯들깨탕	잡곡밥 콩비지찌개	잡곡밥 소고기미역국	잡곡밥 우렁된장국	잡곡밥 청국장	잡곡밥 바지락미역국	잡곡밥 아욱된장국
저	닭볶음탕 숙주나물 취나물볶음. 배추김치	간장제육볶음 열무나물 연근조림 배추김치	동그랑땡조림 치커리겉절이 엄지송이볶음 배추김치	코다리무조림 그린빈볶음 툇두부무침 배추김치	난지완스 브로콜리나물 고구마대볶음 배추김치	야채계란찜 애호박볶음 꼬시래기무침 배추김치	감자고로케 종상추무침. 사각어묵볶음 배추김치
	참깨죽	야채죽	흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽	땅콩죽
	629kcal/28g	630kcal/29g	630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g	631kcal/26g

쌀,돼지고기,오리-국내산 백김치-국내산 배추김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산 고등어-국내산 미꾸라지,꽃게,조기-중국산 돈등뼈-국내산 갈비-국내산 햄-계육,돈육:국내산 돈가스,동그랑땡-계육&돈육:국내산 치킨가스, 미트볼 계육:국내산 두부(콩)-외국산 동태,코다리,고니-러시아 산 오징어몸통-칠레산 오징어귀채-페루산 새우살-중국산 우시글-호주산 봄동,쌈배추겉절이-배추:국내산,고추가루:중국산 오징어,꿀두기젓갈-중국산 고

추가루-중국산 단팔죽&단호박죽-쌀가루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal,단백질50~70g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사: 김아람) **

♥ 주간식단표 ♥

담당자	대표
김아람	가시문

구분	08월 30일(월)	08월 31일(화)	09월 01일(수)	09월 02일(목)	09월 03일(금)	09월 04일(토)	09월 05일(일)
아			잡곡밥 복어국	잡곡밥 꽃게탕	잡곡밥 팽이무국	잡곡밥 감자된장국	잡곡밥 토란국
			감자조림 청경채나물 숙주나물 배추김치	돈장조림 오징어젓무침 열무나물. 배추김치	민짜두부조림 갯잎무침 얼갈이나물 배추김치	단호박찜 근대나물 토란대볶음 배추김치	참치야채볶음 창란젓무침 김구이. 배추김치
점			닭가슴살죽	계란죽	참깨죽	브로컬리죽	흑임자죽
			625kcal/25g	626kcal/24g	626kcal/25g	625kcal/26g	625kcal/25g
점			잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 오복지무침 추어탕	잡곡밥 도토리묵냉국 김치제육볶음	잡곡밥 계란파국 조기구이	잡곡밥 열무된장국 버섯소불고기
			대구무조림 고사리볶음 미나리나물 배추김치	사각어묵볶음 청포묵무침 배추김치	브로콜리나물 콩나물무침 배추김치	오이무침. 엄지송이볶음. 배추김치	부추겉절이 고구마대볶음. 배추김치
점			단호박죽	복두죽	야채죽	닭가슴살죽	옥수수죽
			630kcal/27g	630kcal/26g	632kcal/27g	631kcal/27g	629kcal/26g
저			잡곡밥 김치어묵국	잡곡밥 청국장	잡곡밥 바지락미역국 안동찜닭	잡곡밥 유부된장국 순대야채볶음	잡곡밥 웅심이만두국 산적피망볶음
			간풍기 근대나물. 엄지송이볶음 배추김치	야채게란말이 건새우무나물 취나물볶음 배추김치	썩갓두부무침 느타리호박볶음 배추김치	그린빈볶음 꼬시래기무침 배추김치	치커리생채 우엉조림 배추김치
점			흑임자죽	낙지죽	순두부죽	단호박죽	야채죽
			630kcal/26g	632kcal/25g	630kcal/26g	630kcal/25g	631kcal/26g

쌀,돼지고기,오리-국내산 백김치-국내산 배추김치-중국산 쇠고기-호주산 닭고기-국내산 고등어-국내산 미꾸라지,꽃게,조기-중국산 돈등뼈-국내산 돈갈비-국내산 햄-계육,돈육-국내산 돈가스,동그랑땡-계육&돈육-국내산 치킨가스, 미트볼 계육-국내산 두부(콩)-외국산 동태,코다리,고니-러시아산 오징어몸통-칠레산 오징어귀채-페루산 새우살-중국산 우사골-호주산 봄동,쌈배추겉절이-배추:국내산,고추가루:중국산 오징어,꽃두기겉절-중국산 고

추가루-중국산 단팔죽&단호박죽-쌀가루:외국산(노인평균영양권장량 1600-1800kcal,단백질50~70g)

** 위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 영양실 사정에 따라 달라질 수 있습니다. (영양사: 김아람) **