

성북솔샘데이케어센터 1월 식단표

원산지	쌀-국내산, 김치-중국산, 배추-국내산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국등), 소고기-미국산, 돼지고기-국내산, 닭고기-북음(브라질) 탕(국내산), 오리-중국산
	명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남양공산, 오징어-북음(국내산) 국(칠레산), 참조기-국내산, 다량어-원양산, 아귀- 중국산
	미취급품목 - 양, 영소, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미
알려지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-명콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴,전복,홍합 포함), 19 -잣	

영양사: 윤현주

구분 \ 날짜	월	화	수	목	금	토
	1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
오후간식	바나나 & 요플레	사과 & 요플레	후레이크 & 두유	고구마 & 보리차	글 & 요플레	카스타드 & 보리차
저녁간식	율무차	유자차	두유	쌍화차	대추차	
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	유부된장국 5.13	어묵김치국 5.6.9.13	청국장찌개 5.6	무국 5	콩비지찌개 5.6
	주요리	두부카레 5.6	해물동그랑땡 1.5.6.16.17	돈육장조림 5.6.10	가지마카레구이 5	안동찜닭 5.6.15
	일반찬	무생채무침 5.6	도토리묵무침 5.6	콩나물무침 5	숙주미나리무침 5	오이무침 5.6
		간장깻잎 5.6.13	근대나물 5.6	연근조림 5.6	매콤어묵볶음 5.6	콩나물무침 5
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	644	642	645	648	650	646
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	어묵탕 5.6	건새우아묵국 5.6.9	사골무국 1.2.5.10.16	순두부찌개 5.6	팽이버섯미역국 5.6
	주요리	제육볶음 5.6.10	동태우조림 5.6	두부조림 5.6	너비아니구이 2.5.6.10.12.15.16	스모크햄부침 1.5.6
	일반찬	마늘쫀장아찌무침 5.6	참나물두부버무리 5	병아리콩조림 5.6	데천마늘쫀고추장무침 5.6	우생채무침 5.6
		숙주나물	유채나물 5.6	얼갈이나물 5.6	우영조림 5.6	애호박볶음 5
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	650	645	640	642	643	649
날짜	8일	9일	10일 생신잔치	11일	12일	13일
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
오후간식	바나나 & 요플레	사과 & 요플레	후레이크 & 두유	고구마 & 보리차	글 & 요플레	카스타드 & 보리차
저녁간식	율무차	유자차	두유	쌍화차	대추차	
중식	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	콩가루배추국 5.6	썩갠황태맑은국 5	소고기미역국 5.6.16	맑은콩나물국 5	황태미역국 5.6
	주요리	탕수육 5.6.10	돈가스 2.5.6.15	갈비양념불고기 5.6.10	하이라이스 5.6	코다리우조림 5.6
	일반찬	시금치나물 5.6	무나물 5	숙주나물 5	단무지무침 13	오이무침 5.6
		어묵볶음 5	콩자반 5.6	고사리나물 5.6	김자반 5.6	취나물 5.6
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	653	655	657	650	655	650
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	바지락미역국 5.6.18	미소된장국 5.6	육개장 5.6.16	어묵무국 5.6	순두부김치국 5.6
	주요리	닭볶음탕 5.6.15	두부조림 5.6	달걀크래미덮밥 1.5.6	적어구이 5.6	행야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.18
	일반찬	롯데부부리 5	간장깻잎 5.6.13	꼬시래기무침 5.6	우생채무침 5.6	마늘쫀장아찌무침 5.6
		단무지무침 13	유채나물 5.6	김치어묵볶음 5.6.9.13	콩나물무침 5	미역줄기볶음 5.6
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	652	652	650	652	658	653
날짜	15일	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
오후간식	바나나 & 요플레	사과 & 요플레	후레이크 & 두유	고구마 & 보리차	글 & 요플레	카스타드 & 보리차
저녁간식	율무차	유자차	두유	쌍화차	대추차	
중식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	소고기미역국 5.6.16	근대된장국 5.6	순두부찌개 5.6	얼갈이된장국 5.6	콩비지찌개 5
	주요리	오징어야채볶음 5.6.17	돈재팽이버섯 5.6.10	생선가스 .5.6	너비아니구이 2.5.6.10.12.15.16	간장닭조림 5.6
	일반찬	우영조림 5.6	유채나물 5.6	무생채무침 5.6	도토리묵무침 5.6	콩나물무침 5
		오이나물 5	동글어묵볶음 5	애호박볶음 5.6	카레감자채볶음 5	시금치나물 5.6
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	655	653	655	653	658	655

날짜		15일	16일	17일	18일	19일	20일
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	무청시래기된장국 5.6	닭곰탕 1.5.6.10.15	청국장찌개 5.6	콩나물국 5	부추계란탕 1.5.6	미역국 5.6
	주요리	함박참스테이크 5.6.10.15.16	카레라이스 5.6	순대야채볶음 2.5.6.12.15.16.18	김치두루치기 5.6.9.10.13	떡갈비 5.6.10	해물커름렛 6.17
	일반찬	단무지무침 13	마늘쫄장아찌 5.6	무말랭이무침 9.13	연근조림 5.6	청포묵김무침	청경채나물 5.6
		감자채볶음 5	브로콜리양배추볶음 5	미역줄기볶음 5.6	숙주나물 5	가지나물 5.6	새우볶음 5.6
		배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13	배추김치 9.13
Kcal	652	659	654	657	653	655	
날짜		22일	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식		생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
오후간식		바나나 & 요플레	사과 & 요플레	후레이크 & 두유	고구마 & 보리차	글 & 요플레	카스타드 & 보리차
저녁간식		율무차	유자차	두유	쌍화차	대추차	
애식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	참치김치찌개 5.9.13	김치어묵국 5.6.9.13	황태감자국 5	배추된장국 5.6	유부된장국 5.6	황태김치콩나물국
	주요리	마파두부덮밥 5.6	돈육매추리알장조림 1.5.6.10	고등어데리야끼구이 5.6.7	달걀크래미덮밥 5.6	토마토미트볼조림 5.6.10.12	제육볶음 5.6.10
	일반찬	건파래무침 5.6	부추오이무침 5.6	청포묵김무침 5	무생채무침 5.6	쫄갓두부버무리 5	마늘쫄장아찌무침 5.6
		취나물 5.6	느타리버섯볶음 5.6	마늘쫄볶음 5.6	미니새송이볶음 5.6	표고버섯볶음 5.6	숙주나물 5
Kcal	650	653	655	652	654	657	
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	콩나물국 5	소고기무국 5.6.16	파육개장 5.6	콩비지김치국 5.6.9.13	청국장찌개 5.6	대파두부찌개 5.6
	주요리	적어구이 5.6	치킨가스 1.2.5.6.15.16	떡갈비 5.6.10	숙주돈육볶음 5.6	중국식대파볶음밥 5.6	오징어가스 6.17
	일반찬	감자채볶음 5	곤약어묵볶음 5.6	콩나물유부볶음 5.6	도토리묵무침 5.6	무장아찌무침 5.6	꼬시래기무침
		시금치나물 5	가지나물 5.6	근대나물 5.6	취나물 5.6	김자반 5	명엽채볶음 5.6
Kcal	655	656	653	657	658	655	
날짜		29일	30일	31일			
오전간식		생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
오후간식		바나나 & 요플레	사과 & 요플레	후레이크 & 두유	고구마 & 보리차	글 & 요플레	카스타드 & 보리차
저녁간식		율무차	유자차	두유	쌍화차	대추차	
중식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥			
	국	건새우콩나물국 5.9	순두부찌개 5.6	소고기무국 5.6.16			
	주요리	두부어묵튀김 1.5	쌈장불고기 5.6.10	하이라이스 5.6			
	일반찬	단무지무침 13	도토리묵무침 5.6	참나물무침 5.6			
		숙주나물 5	감자채볶음 5	묵이버섯볶음 5.6			
Kcal	652	657	650				
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥			
	국	참치김치찌개 5.6.9.13	어묵국 5	얼큰오징어무국 5.6			
	주요리	돈육곤약장조림 5.6	새우가스 5.6.9	적어구이 5.6			
	보조요리	김치전 5.6.9.13	불동겉절이 5.6	야채전 5.6			
	일반찬	톳된장무침 5.6	얼갈이된장지짐 5.6	쫄갓두부버무리 5			
		애호박볶음 5	오이나물 5	콩나물무침 5			
Kcal	655	656	652				

※ 위 식단표는 공용 식단표 입니다. 식재료 수급사정 또는 각 수요기관 별 비선호 음식은 영양사 및 조리사의 재량에 의해 변경 될 수 있음을 알립니다.