



7월 어르신 식단



			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
점심			잡곡밥 콩나물국 우채 파프리카볶음 견과류멸치볶음 연근샐러드 배추김치	잡곡밥 시래기국 닭살유자구이 영양콩범벅 양배추쪽파무침 열무김치	잡곡밥 부추맑은국 오징어두루치기 미나리나물 콘샐러드 배추김치	차돌된장국수 1/2 잡곡밥 새우살채소볶음 오이지무침 나박김치
간식			요구르트	매실차	유산균음료	두유
저녁			잡곡밥 미역국 오리불고기 깻잎순나물 맛살오이냉채 물김치	잡곡밥 고추장찌개 떡갈비조림 한식잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대국 돈육숙주볶음 더덕채구이 풋고추무침 파김치	잡곡밥 물만둣국 온두부&양념장 미니새송이볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치
간식			쥬스	치즈케이크	검은콩두유	멜론

	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
점심	잡곡밥 파개장 메추리알장조림 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 게살탕 쇠고기마늘볶음 옥수수조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 훈제오리무침 어묵채볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 바지락국 돼지목살구이 브로콜리볶음 간장고추치 알배추겉절이	잡곡밥 달걀찜국 쇠고기양파볶음 알감자조림 근대나물 배추김치	짜장면 미소장국 깐쇼새우 양상추유자청샐러드 배추김치
간식	감귤쥬스	두유	요구르트	석류차	오피레	유산균음료
저녁	잡곡밥 호박익힌장국 제육볶음 우엉채조림 마카로니샐러드 동치미	잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 건곤드레나물 양파찜무침 파김치	잡곡밥 설렁탕 김치전 숙주나물 황태채조림 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 두부채소찜 청경채굴소스볶음 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 다시마찜국 안동찜닭 파프리카채볶음 백목이버섯냉채 오이소박이	잡곡밥 고구마스프 두부데리야끼볶음 잔멸치볶음 고춧잎나물 배추김치
간식	시리얼&우유	팔도너츠	참외	양갱	버터쿠키&메밀차	복숭아

	07월 13일	07월 14일	07월 15일 *초복	07월 16일	07월 17일	07월 18일
점심	잡곡밥 조갯살미역국 쇠갈비찜 고구마순나물 유부맛살냉채 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돈육춘장볶음 고사리나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 맑은꽃게탕 깨소스닭살무침 견과류볶음 비름나물무침 열무김치	잡곡밥 육개장 대구살엿장조림 그린빈볶음 실곤약채소무침 나박김치	잡곡밥 시금치국 마파두부 고구마맛탕 푸실리샐러드 물김치	들기름막국수 오이냉국 돼지고기수육 양념고추치 배추김치
간식	알로에쥬스	오피레	요구르트	오미자차	유산균음료	두유
저녁	잡곡밥 미소국 오리주물럭 가지나물 오이생채 물김치	잡곡밥 콩나물국 감오징어볶음 단호박꿀찜 참나물무침 열무김치	잡곡밥 근대국 돈사태찜 표고버섯볶음 미나리새콤무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 컬리플라워볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 올갱이국 차돌숙주볶음 명엽채조림 호박익쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 건취나물볶음 참외노각무침 파김치
간식	미숫가루	파배기	수박화채	슈크림빵	과일푸딩	흑임자떡

	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일(생신)	07월 25일 *중복
점심	잡곡밥 뼈해장국 연두부&양념장 가지양파볶음 맛살오이냉채 깍두기	잡곡밥 감자양파국 느타리돈육두루치기 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 돈육볶음 숙주나물 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 열무된장국 쇠고기산적 멸치버터볶음 쥬키니호박나물 나박김치	잡곡밥 쇠고기미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	닭갈국수 1/2 잡곡밥 메밀전병 양파초절임 배추김치
간식	요플레	유산균음료	파인애플주스	두유	요구르트	작두콩차
저녁	잡곡밥 미니우동국 새우가스&타르소스 호박고지나물 오복지 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 쇠고기곤약조림 건곤드레나물 부추적채무침 나박김치	잡곡밥 맑은채개장 닭살카레볶음 불어묵조림 갓나물무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미야채볶음 브로콜리흑임자무침 상추깻잎쌈 열무김치	잡곡밥 곰국 두부부침&양념장 비름나물 건파래무침 볶음김치	잡곡밥 얼갈이국 그린친쇠고기볶음 우엉조림 도라지채무침 파김치
간식	미니핫도그	수정과	베슬라이스	토마토수박주스	쿠키	카스텔라
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
점심	잡곡밥 만둣국 동태찜 비름나물 청포묵김치무침 물김치	잡곡밥 완자탕 닭갈비 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기고추장볶음 죽순나물 상추초무침 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리냉국 쇠고기양념구이 고구마순나물 연근참깨무침 배추김치	잡곡밥 미역국 숙주사태찜 애호박볶음 낙지젓무침 배추김치	
간식	망고주스	요플레	요구르트	옥수수차	유산균음료	
저녁	잡곡밥 된장찌개 차돌마늘볶음 부추겉절이 오이추무침 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 돈육짜장소스조림 알감자버터구이 단무지 파김치	잡곡밥 맑은꽃게탕 치즈달걀말이 아욱나물 더덕채무침 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 간장해물찜 깻순나물 참외샐러드 나박김치	잡곡밥 아욱국 우삼겹양배추볶음 마늘꿀조림 오이무침 파김치	
간식	롤빵	식혜	아이스홍시	미니와플	자두	

- * 어르신들의 건강한 식습관을 위해 모든 식단은 **저염식**으로 하고 있습니다.
간이 맞지 않는다고 하시는 어르신들에게는 소금을 별도로 제공하고 있습니다.
- * 치아, 연하가 어려운 어르신들에게는 **다진식**을 제공하고 있습니다.
- * 센터 일정에 따라 일부 식단은 변경될 수 있습니다.
- * 어르신들의 건강한 식습관을 위해 노력하는 목동연세데이케어센터가 되겠습니다.



연세데이케어센터
치매, 파킨슨, 뇌졸중 등 노인성 질환 장기요양기관