



8월 어르신 식단



						08월 01일
점심						우삼겹쌀국수 후리가게주먹밥 춘권튀김 양파겉절이 배추김치
간식						두유
저녁						잡곡밥 바지락국 목살간장볶음 청경채나물 풋고추쌈장무침 파김치
간식						쿠키

	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
점심	잡곡밥 수제비국 쇠고기육전 마늘종조림 비름나물초무침 파김치	잡곡밥 청국장찌개 오리부추볶음 실곤약채소무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 두부엿장조림 그린빈볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 얼갈이지짐 콘샐러드 동치미	잡곡밥 만둣국 콩치구이 고사리나물 열무무침 배추김치	참치오이비빔밥 김치콩나물국 야채고로케&케첩 도라지무침 배추겉절이
간식	파인애플주스	두유	요구르트	메밀차	유산균음료	오피레
저녁	잡곡밥 황태국 순대채소볶음 만가닥버섯나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 쇠고기찜쌀구이 알마늘볶음 새싹채소샐러드 열무김치	잡곡밥 맑은채개장 코다리양념찜 감자채볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 돼지고기편육 건새우조림 호박잎쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 다슬기된장국 우삼겹양배추볶음 근대나물 명이나물절임 파김치	잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살냉채 우영조림 고구마순들깨나물 배추김치
간식	자른꿀떡	복숭아	단팥빵	블루베리스무디	쌀과자	머핀

	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일 *말복	8월 15일 *광복절
점심	잡곡밥 감자양파국 대패삼겹김치볶음 콩나물무침 궁채장아찌 나박김치	잡곡밥 유부장국 닭살유자구이 버터채소볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 크림스프 참스테이크 크랜베리멸치볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 열무맑은국 쇠갈비찜 옥수수볶음 브로콜리참깨무침 오이소박이	잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 고구마맛탕 도토리묵&양념장 나박김치	냉콩국수 채소주먹밥 갈비만두 양배추초절임 열무김치
간식	요구르트	오피레	유산균음료	두유	오미자차	포도주스
저녁	잡곡밥 순두부들깨탕 고등어강정 건곤드레볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 한식잡채 가지전 오이고추무침 열무김치	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리볶음 더덕채구이 쌈무 파김치	잡곡밥 파개장 녹두전 잔멸치고추장볶음 방아잎무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 제육볶음 연근조림 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 숙주맑은국 쇠불고기 사각어묵볶음 참외샐러드 배추김치
간식	팔도너츠	배슬라이스	크래커	시리얼&우유	시리얼&우유	롤케이크

	8월 17일 *대체휴일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
점심	잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 배추김치	잡곡밥 다시마뽕국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 배추김치	잡곡밥 어묵국 쇠고기밤조림 죽순볶음 두유 배추김치	잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순볶음 토마토새싹샐러드 배추김치	잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백목이버섯냉채 배추김치	김치마늘볶음밥 부추달걀탕 만두탕수 크래미오이샐러드 열무김치
간식	녹차	두유	요구르트	감귤주스	오피레	유산균음료
저녁	잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 고사리조림 오이지무침 열무김치	잡곡밥 아욱토장국 돼지고기버섯볶음 알감자조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 송능 오리주물럭 파프리카볶음 양배추쌈&쌈장 나박김치	잡곡밥 차돌박이된장국 온두부찜 청경채굴소스볶음 연근참깨무침 볶음김치	잡곡밥 시래기국 쇠고기양념구이 단호박견과찜 얼갈이나물 물김치	잡곡밥 수제비국 갈릭마요새우볶음 비름나물 간장고추치 배추김치
간식	흑임자떡&보리차	마가레트	바나나셰이크	자두	프렌치토스트	식혜
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일(생신)	08월 29일
점심	잡곡밥 미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 상추겉절이 파김치	잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 미소장국 미트볼피망조림 견취나물볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 북어묵국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 파채절임 배추겉절이	잡곡밥 쇠고기미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 단무지 배추김치
간식	망고주스	오피레	매실차	요구르트	유산균음료	두유
저녁	잡곡밥 북어찜국 닭안심채소볶음 곤약견과조림 콩잎절임 배추김치	잡곡밥 꽃게찌개 두부쌈장구이 진미채조림 쪽파무침 열무김치	잡곡밥 올갱이국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 단호박샐러드 동치미	잡곡밥 실령탕 달걀채소볶음 어묵조림 찬나물무침 배추김치	잡곡밥 동태썩갓탕 가지탕수 아욱나물 더덕채무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 닭갈비 애너타리버섯볶음 양상추샐러드 파김치
간식	과배기	씨없는포도	소보로빵	버터쿠키	방울토마토	꿀호떡
	08월 30일					
점심	잡곡밥 된장국 훈제오리구이&소스 목이버섯볶음 쌈무 배추김치					
간식	사과당근주스					
저녁	잡곡밥 양파다시마국 쇠고기당근볶음 묵은지찌짐 숙주초무침 파김치					
간식	미니와플					

* 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

