

사랑방 1 월 식단표



1주	구분				1	2	3
	중식					마파두부덮밥 홍합탕 으깬감자샐러드 양파절임치	콩나물맑은국 매추리알닭가슴살장조림 고사리나물 지리멸치볶음
	간식					호박죽/ 샤인머스켓	쇠고기스프 애플파이+두유
	석식					유부김치국 적어구이 토란대나물 콩나물무침	
2주	구분	5	6	7	8	9	10
	중식	새우살부추맑은국 순살닭갈비 연두부찜/양념장 콘샐러드	장어탕 물파래전 느타리버섯나물 양파지무침	근대고추장국 매콤돼지고기채추박볶음 달걀찜 된장콩잎치	쇠고기국 순살고등어구이 양념무조림 콩나물무침	잡채덮밥 매콤바지락탕 달걀후라이 오이소박이	쇠고기미역국 간장닭갈비 무시래기지짐 도라지나물
	간식	흑임자죽/ 딸기	게맛살죽/바나나	안홍편빵/ 샤인머스켓	전복죽/ 굴	쇠고기죽/토마토	양송이스프 미니크로와상+두유
	석식	카레라이스 맑은버섯찌개 맛살양파볶음 다진오징어젓갈무침	무채된장국 쇠고기숙주볶음 잘게썬감자조림 숙갓겉절이	미역국 코다리조림 고사리나물 부추무침	오징어국 두부달걀부침 잔멸치무침 양배추나물	복쌈국 고추장불고기 김구이 도라지나물	
3주	구분	12	13	14	15	16	17
	중식	시금치된장국 생선까스/타르타르소스 감자곤약조림 숙갓겉절이	미역국 쇠고기불고기 브로콜리당콩소스무침 무생채	동태국 훈제오리부추찜 청포묵무침 오이생채	들깨버섯탕 새우살콩나물찜 소시지전/케찹 얼갈이겉절이	꽃게된장국 쇠고기달걀조림 무나물 부추겉절이	근대된장국 간장불고기구이 어묵볶음 오징어젓갈무침
	간식	호박죽/샤인머스켓	쇠고기스프/바나나	콩죽/딸기	흑임자죽/호떡	들깨버섯죽/굴	크림스프 바닐라크라운+두유
	석식	콩나물국 달걀찜 고추장어묵볶음 알배추김무침	청국장찌개 적어구이 시래기나물 오징어젓갈무침	마파두부덮밥 감자국 야채고로케 미나리무침	된장찌개 돼지고기김치볶음 호박볶음 도라지나물	맑은김치국 가자미조림 김가루볶음 시금치나물	
4주	구분	19	20	21	22	23	24
	중식	뼈없는우거지감자탕 달걀찜 연근조림 시금치나물	토란대된장국 순살갈치조림 애호박전 상추겉절이	어묵국 고추장불고기 무나물 물이억삼/초장	굴국 버섯잡채 연두부/땅콩드레싱 양배추생채	쇠고기콩나물밥/양념장 감자국 순살돈까스/소스 미나리탕평채	유부다시마국 돼지고기가자미볶음 느타리버섯볶음 고사리나물
	간식	콩죽/딸기	흑임자죽/바나나	양송이스프/샤인머스켓	브로콜리죽/두유	전복죽/딸기	옥수수스프 미니슈크림파이+두유
	석식	비지찌개 적어구이 새송이버섯굴소스볶음 부추겉절이	복쌈국 돼지고기갯잎볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침	꽃게탕 자른매추리알장조림 검정깨두부무침 청경채겉절이	시금치된장국 조기구이 맛살고추장볶음 오이무침	부대찌개 채소달걀말이 새송이곤약장조림 깻잎지된장무침	
5주	구분	26	27	28	29	30	31
	중식	버섯된장국 가자미구이 어묵채볶음 건곤드레나물무침	닭곰탕 달래부추전 두부무침 양념깻잎치	꽃게된장국 쇠고기불고기 양배추찜/쌈장 물파래무침	맑은김치국 고등어조림 표고버섯들깨조림 콩나물무침	시금치된장국 동태포전 잘게썬감자곤약조림 미나리무침	콩나물김치국 간장불고기구이 무시래기지짐 얼갈이된장무침
	간식	호박죽/샤인머스켓	크림스프/바나나	들깨죽/방울토마토	게맛살죽/굴	안홍편빵/토마토	야채스프 미니고구마파이+두유
	석식	콩나물국 파프리카짜장불고기 시금치나물 무생채	미역국 매콤해물굴소스볶음 감자채볶음 숙갓겉절이	유부맑은국 코다리조림 숙주나물 봄동겉절이	청국장찌개 달걀찜 베이컨브로콜리채소볶음 상추겉절이	어묵국 두부양념조림 다진쇠고기호박볶음 양배추생채	

※모든 식사에는 **잡곡밥과 국내산 증가집 김치가 제공됩니다.** ※식단은 식재료 수급에 의해 변경될 수 있습니다.
 ※알레르기 있으신 분은 별도 식단 제공 ※원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시
 ※본 식단표는 **국민건강보험관리공단**에서 **영양사**가 영양을 고려하여 작성한 **[영양방식]식단표**를 제공받아 사용합니다.
 ※평일에는 조리원 선생님이 정성껏 조리하며 토요일 및 공휴일에는 **사랑과 선행**을 통해 위탁 제공됩니다.

