

사랑방 2 월 식단표



1주	구분	2	3	4	5	6	7
	중식	시금치된장국 훈제오리찜 검정깨두부무침 상추겉절이	김치찌개 가자미구이 맛살채소볶음 새발나물무침	굴국 고추장불고기 브로콜리쌈장무침 무나물	미역국 순살갈치조림 애호박전 부추양파무침	잡채덮밥 복엇국 달걀후라이 봄동겉절이	유부다시마국 돼지고기가지볶음 들기름무나물볶음 청경채무침
	간식	계맛살죽/딸기	양송이스프/바나나	호박죽/샤인머스켓	야채죽/굴	콩죽/방울토마토	크림스프 바닐라크라운+두유
	석식	홍합살뚝국 매콤쇠고기채볶음 양배추찜/쌈장 건취나물무침	마파두부덮밥 팽이버섯된장국 달걀부침 돌나물무침	감자국 캔콩치시래기조림 김구이 콩나물무침	우거지된장국 순살닭갈비 유채나물무침 콘샐러드	유부맑은국 돼지고기김치찜 새송이버섯볶음 미역나물	
2주	구분	9	10	11	12	13	14
	중식	순두부찌개 생선까스/타르타르소스 새송이버섯조림 부추겉절이	꽃게된장국 파채돼지불고기 강낭콩조림 얼갈이나물	매콤홍합살맑은국 닭볶음탕 숙주나물 곤약오이마요네즈무침	참치김치국 적어구이 어묵파리고추볶음 봄동된장무침	짜장덮밥 새우살맑은국 찐만두/양념간장 새발나물무침	김치어묵국 갈릭제육볶음 얼갈이된장무침 도라지나물볶음
	간식	전복죽/샤인머스켓	흑임자죽/바나나	옥수수스프/딸기	브로콜리죽/토마토	호박죽/천혜향	쇠고기스프 안홍찐빵+두유
	석식	유부된장국 달걀찜 맛살고추장볶음 근대나물	시래기들갯국 삼치구이 도토리묵상추무침 건취나물무침	떡국 쇠고기두반장볶음 두부무침 무생채	청국장찌개 스크램블에그 표고버섯나물 미나리무침	미역국 순살고등어조림 애호박나물 콩나물무침	
3주	구분	16	17	18	19	20	21
	중식			무국 김치제육볶음 들기름무나물볶음 오이지무침	버섯된장국 달걀찜 새우살칠리소스볶음 부추달래무침	마파두부덮밥 복엇국 해쉬브라운/케첩 청경채나물	콩나물맑은국 돼지고기장조림 느타리버섯볶음 취나물볶음
	간식			크림스프 미니고구마파이+두유	야채죽/딸기	새우죽/샤인머스켓	양송이스프 미니슈크림파이+두유
	석식				홍합살맑은국 돼지고기볶음 도라지나물 다진오징어젓갈무침	냉이된장국 순살갈치조림 건파래볶음 오이생채	
4주	구분	23	24	25	26	27	28
	중식	맑은얼갈이된장국 당면찜닭 시금치나물 꽃맛샐러드	추어탕 부추전 두부무침 다진낙지젓갈무침	유부된장국 돼지고기부추볶음 콩나물무침 으깬감자범벅	맑은김치국 순살고등어조림 버섯들깨나물 새발나물무침	바지락살된장국 조기구이 무나물 돌나물생채	무국 해물동그랑땡조림 감자채볶음 지리멸치볶음
	간식	쇠고기죽/방울토마토	야채스프/바나나	들깨죽/딸기	호박죽/샤인머스켓	야채죽/굴	쇠고기스프 애플파이+두유
	석식	미역국 매콤돼지고기호박볶음 도토리묵/양념장 숙주나물무침	어묵국 달걀찜 잔멸치무침 배추나물	버섯찌개 삼치구이 건곤드래나물무침 무생채	숙된장국 순살닭갈비 고사리나물 물미역무침	감자국 쇠고기숙주볶음 새송이버섯나물 봄동겉절이	

※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 **[영양밥상]식단표**를 제공받아 사용합니다.
 ※평일에는 조리원 선생님이 정성껏 조리하며 토요일 및 공휴일에는 **사랑과 선행**을 통해 위탁 제공됩니다.

