

7월 식 단 및 간 식 표

구립신길5동데이케어센터

1주			7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
중식			바지락수제비 1/2보리밥 폴빵이무침 무장아찌 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 달살유자구이 영양콩범벅 양배추쪽파무침 얼무김치	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 오징어두루치기 미나리나물 콘샐러드 배추김치	차돌된장국수 1/2쌀밥 새우살채소볶음 오이지무침 나박김치
오후간식			제철과일	전계란	전감자	시리얼 우유
석식			흰쌀밥/잡곡밥 미역국 오리불고기 갯잎순나물 맛살오이냉채 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 떡갈비조림 한식잡채 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 쇠고기폴소스볶음 더덕채구이 꽃고추무침 파김치	
2주	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
중식	흰쌀밥/잡곡밥 파개장 백순대채소볶음 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 쇠고기마늘볶음 옥수수조림 치커리무침 배추김치	표고버섯된장볶음밥 유부맑은국 훈제오리무침 청포묵새싹무침 얼무김치	흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 돼지목살구이 브로콜리마늘볶음 간장고추치 알배추겉절이	흰쌀밥/잡곡밥 달걀찜 쇠고기양파볶음 알감자조림 근대나물 배추김치	미소장국 간소새우 양상추유자청샐러드 배추김치
오후간식	요거트&스낵	식빵&딸기잼	제철과일	전감자	과자&두유	시리얼 우유
석식	흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 제육볶음 우영채조림 마카로니샐러드 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 건곤드레나물 양파찜무침 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 김치전 숙주나물 쌈채소 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨수제비국 두부채소찜 청경채굴소스볶음 마늘종무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 다시마국 안동찜닭 파프리카채볶음 백묵이버섯냉채 오이소박이	
3주	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)
중식	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살미역국 쇠갈비찜 고구마순나물 유부맛살냉채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 한식잡채 브로콜리알마늘볶음 더덕채무침 배추김치	삼계탕 1/2쌀밥 감자전 도토리묵&양념장 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 대구살엷장조림 그린빈볶음 실곤약채소무침 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 마파두부 고구마맛탕 푸실리샐러드 물김치	들기름닭국수 오이냉국 돼지고기수육 양념고추치 배추김치
오후간식	요거트&스낵	토스트	전계란	제철과일	과자&두유	시리얼 우유
석식	흰쌀밥/잡곡밥 미소국 오리주물럭 가지나물 오이생채 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 감오징어볶음 단호박꿀찜 참나물무침 얼무김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 돈사태찜 표고버섯볶음 미나리새콤무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 컬리플라워볶음 단무지무침 배추김치		
4주	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)
중식	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 우삼겹양배추볶음 마늘꿀조림 오이무침 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 들깨백불고기 숙주나물 브로콜리숙회 배추김치	뿌리채소영양밥 청국장찌개 임연수구이 가지양념찜 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 훈제오리볶음 아삭이고추된장무침 미나리나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 돈육잡살구이 만가닥버섯나물 치커리겉절이 배추김치	닭갈비국수 1/2쌀밥 메밀전병 양파초절임 배추김치
오후간식	요거트&스낵	단호박죽	제철과일	전감자	과자&두유	시리얼 우유
석식	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 새우까스&타르소스 호박고지나물 오복지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 쇠고기곤약조림 건곤드레나물 부추적채무침 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 달걀카레볶음 갯나물무침 꽃맛샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미야채볶음 콩나물무침 상추겉잎쌈 얼무김치	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부부침&양념장 비름나물 건파래무침 볶음김치	
5주	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	
중식	흰쌀밥/잡곡밥 느타리버섯맑은국 동태찜 비름나물 청포묵김치무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 닭갈비 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	얼무비빔밥 누룽지탕 참치옥수수전 사과청경채무침 배추겉절이	흰쌀밥/잡곡밥 우뫼가사리냉국 쇠고기양념구이 고구마순나물 연근참깨무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 연두부&양념장 가지양파볶음 맛살오이냉채 깍두기	
오후간식	요거트&스낵	전계란	토스트	과자&두유	제철과일&케이크	
석식	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 차돌마늘볶음 부추겉절이 오이고추무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 돈육짜장소스조림 알감자버터구이 단무지 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 치즈달걀말이 아욱나물 더덕채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 간장해물찜 갯순나물 참외샐러드 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠고기장조림 애호박볶음 낙지찜무침 배추김치	

식단표 참고 : CJ프레시웨이
영양사 : 오경진