

압구정데이케어센터 6월 식단표

구분	월		화		수		목		금		
1주	날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일 (인지건광석사Day)					
	종식	잡곡밥 들깨미역국 우삼겹숙주찜&소스 도토리묵상추무침 근대쌈장나물 배추김치	잡곡밥 매운콩나물국 임연수카레구이 소고기메알장조림 숙갓두부무침 배추김치	지방선거일 휴관 미운영	잡곡밥 감자계란국 묵은지순살닭볶음 청경채겉절이 마카로니후르츠샐러드 얼무김치	잡곡밥 참치캔열무비빔밥 얼갈이된장국 매일전병 모듬콩조림 배추김치 참외					
	간식	바나나	카스텔라&두유		앙금절편&메밀차	방울토마토					
	석식	잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음 취나물볶음 궁채절임 배추김치	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추샐러드 배추김치	지방선거일 휴관 미운영	잡곡밥 복어미역국 버섯소불고기 도라지배유자무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 계란말이 시금치나물 갯잎무침 배추김치					
2주	날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일 (지속가능한 지탄소 방문)	6월 11일 (잔반없는날)	6월 12일					
	종식	잡곡밥 호박된장찌개 삼치무조림 스크램블에그 모듬숙회&초장 배추김치	잡곡밥 복어국 닭목살마늘쫄볶음 시래기된장지짐 궁채들깨무침 배추김치	곤드레나물밥 바지락살시금치국 추꾸미야채무침 어항가지 방토모짜렐라샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육불고기 참나물무침 알배기배추&쌈장 오이김치	잡곡밥 닭곰탕&당면 오징어볶음 연두부&양념장 노각무침 배추김치					
	간식	약과&요거트	사과	햇도그&통글레차	참외	삶은계란&두유					
	석식	잡곡밥 참치김치찌개 닭다리찜 애호박볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈사태찜 가지나물 무채초절이 배추김치	잡곡밥 소고기감자국 찜만두 오이탕탕이 김자반 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 병어간장조림 콩나물무침 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 고구마향박 양상추샐러드&드레싱 비름나물무침 배추김치					
3주	날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일					
	종식	잡곡밥 아욱된장국 연두부찜&간장 콩나물무침 제육볶음 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 메추리알장조림 팽이미역줄기볶음 얼무나물무침 깍두기	잡곡밥 경상도쇠고기무국 가지미구이 도토리묵오이무침 브로콜리깨장무침 포기김치	김치볶음밥 어묵국 누들떡볶이 단무지 군만두 포기김치	잡곡밥 미역국 춘천식닭갈비 들기름막구수 무생채 포기김치					
	간식	스마일파이&야채주스	방울종편&두유	찜계란&우유	카스타드&포도주스	왕새우찜&사과당근주스					
	석식	쌀밥 건새우매운탕 삼치구이 감자채볶음 오이지무침 포기김치	쌀밥 다시마채국 돈육숙주볶음 맛살냉채 건파래볶음 포기김치	쌀밥 계란국 짜장소스 가지튀김 실곤약야채무침 포기김치	쌀밥 순살감자탕 햄계란전 연근조림 고춧잎무침 포기김치	쌀밥 홍합콩나물국 쌈장닭갈비 시금치나물 우엉조림 포기김치					
4주	날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일					
	종식	잡곡밥 계란국 마파두부 짜사이무침 피망잡채 포기김치	잡곡밥 김치어묵국 로제찜닭 흑임자연근무침 해초무침 깍두기	잡곡밥 우렁된장찌개 짬뽕불고기 유부맛살냉채 감자채볶음 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 진미채야채무침 그린샐러드 포기김치	야채볶음밥 미소장국 닭살총알새송이볶음 샐러드파스타 야채피클 포기김치					
	간식	미니케익&요구르트	약과&두유	바나나&팥주스	슈크림만쥬&홍삼음료	인절미향&야채주스					
	석식	쌀밥 콩가루배추국 고등어조림 건두부야채볶음 양념갯잎지 포기김치	쌀밥 들깨미역국 훈제오리햄볶음 스크램블에그 오이무생채 포기김치	쌀밥 호박고추장찌개 돈육장조림 양배추쌈 수제강된장 포기김치	쌀밥 사골시래기국 떡갈비구이 한식잡채 배추나물 깍두기	쌀밥 부대찌개 삼치데리야끼조림 그린빈스야채볶음 궁채무침 포기김치					
5주	날짜	6월 29일	6월 30일								
	종식	잡곡밥 유부장국(우동소스) 카레소스 얼무쫄면무침 생선까스*타르타르 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 불어묵조림 느타리버섯볶음 돈육김치볶음 포기김치								
	간식	보리과자와블랙사파이어주스	버터롤(말기점)&비타민요								
	석식	쌀밥 소고기무국 콩나물불고기 도토리묵김가루무침 숙갓두부무침 깍두기	쌀밥 호박새우젓국 임연수조림 후랑크케첩볶음 상추겉절이 포기김치								

출처 : 압구정노인복지관 영양사 김민영

* 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

* 위생적이고 질 좋은 급식제공을 위해 늘 최선을 다하겠습니다.

* 쌀: 국내산, 잡곡류: 국내산, 배추김치(배추: 국내산, 고추가루: 중국산), 깍두기(무: 국내산, 고추가루: 중국산), 쇠고기(국내산, 외국산), 돼지고기(국내산, 외국산), 닭고기(국내산), 오리고기(중국산), 식육가공품(외국산), 수산물(외국산), 두부, 콩비지(콩: 외국산)