

암구정데이케어센터 7월 식단표

구분	월		화		수		목		금	
1주	날짜				7월 1일		7월 2일		7월 3일 (인지기관식사Day)	
	중식				잡곡밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 어묵볶음 양배추찜&쌈장 배추김치		잡곡밥 아욱국 마파두부 멸치아몬드볶음 노각무침 배추김치		잡곡밥 검은콩냉국 생선튀김&소스 비빔나물무침 꽃맛살샐러드 배추김치	
	간식				바나나		핫도그&메밀차		찐감자&식혜	
	석식				잡곡밥 유부주머니국 순살찜닭 치커리사과무침 연근조림 배추김치		잡곡밥 애호박새우전국 돈육탕수육 도토리묵김치무침 김자반 배추김치		잡곡밥 얼갈이국 소고기메추리알조림 도라지볶음 단무지무침 배추김치	
2주	날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일 (지속가능한 자원소 활용)		7월 9일		7월 10일		
	중식	잡곡밥 호박일원장국 간장찜닭 비빔메밀국수 단호박범벅 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 가지미카레구이 연근캐슈넛조림 참외오이무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 오징어메추리알조림 청포묵무침 청경채나물 열무김치		잡곡밥 육개장 두부양념조림 관자브로컬리버터볶음 오이지무침 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 돈육골소스볶음 가지튀김&소스 참나물유자청무침 배추김치		
	간식	사과	삶은계란&매실주스	카스텔라&우유		천도복숭아		양금절편&옥수수차		
	석식	잡곡밥 사골곰국 돈육부추볶음 양배추찜&양념장 노각무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 짜장소스 군만두 브로컬리개소스무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순살닭불고기 우영채조림 치커리유자청무침 배추김치		잡곡밥 시금치된장국 갈치구이 새송이들깨볶음 무말랭이무침 배추김치		잡곡밥 유부우동 두부구이&양념장 숙주나물무침 땅콩조림 배추김치		
3주	날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일 (초복특식)		7월 16일 (잔반없는날)		7월 17일		
	중식	잡곡밥 들깨우채국 주꾸미오징어볶음 새송이버섯조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육피망잡채&꽃빵 시금치나물 미역초무침 배추김치	참살복두밥 새싹삼전복반계탕 고기깻잎전 도토리묵&양념장 부추오이무침 배추김치&수박		잡곡밥 콩나물국 돈육카레소스 고구마롤&새우롤튀김 무말랭이무침 배추김치		제한절 휴관 미운영		
	간식	약과&두유	참외	만쥬&두유		꿀떡&결명차				
	석식	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비구이 애호박볶음 깻잎김치 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 닭다리버섯장조림 취나물볶음 양배추사과샐러드 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 임연수구이 맛살볶음 가지나물 배추김치		잡곡밥 불낙전골 연두부&양념장 느타리버섯볶음 야채스틱&쌈장 배추김치		제한절 휴관 미운영		
4주	날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일		7월 23일		7월 24일		
	중식	잡곡밥 매운소고기무국 두부구이&양념장 우영채견과조림 김자반 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스&소스 가지골소스볶음 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 닭강정 건새우마늘종볶음 느타리버섯무침 갯김치		잡곡밥 시금치된장국 삼치구이 감자고추장조림 천사채샐러드 배추김치		잡곡밥 어묵국 삼겹살야늘구이 미역줄기볶음 야삭이고추된장무침 배추김치		
	간식	방울토마토	쿠기&요거트	멜론		방울종편&통글레차		프렌치토스트&메밀차		
	석식	잡곡밥 감자양파국 버섯불고기 숙주나물 양념김구이 배추김치	잡곡밥 복어채국 가지미구이 실곤약야채무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 미역국 수육&새우젓 상추치커리겉절이 해초무침 배추김치		잡곡밥 떡만두국 계란찜 연근조림 명엽채무침 배추김치		잡곡밥 육개장 맛살샐러드 근대나물 명란젓&참기름 배추김치		
5주	날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일		7월 30일		7월 31일		
	중식	잡곡밥 복어채국 골뱅이야채무침 취나물볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 소고기불고기 브로컬리달걀무침 치커리겉절이 배추김치	뿌리채소영양밥 계란파국 갈비만두 시래기된장지짐 숙갓오이무침 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 돈육메추리알조림 고사리나물 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 순살감자탕 오징어김치전 참치애호박볶음 꼬시래기무침 배추김치		
	간식	수박	편육수수&수정과	치즈케이크&오미자차		오렌지		보리과자와요거트		
	석식	잡곡밥 오징어무국 찐만두 오이탕탕이 김자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어조림 숙갓두부무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 매운콩나물국 소고기불고기 상추겉잎쌈&쌈장 멸치볶음 배추김치		잡곡밥 어묵국 닭다리구이 참나물배무침 오징어젓갈무침 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 병어구이 감자조림 무채초절이 배추김치		

출처 : 암구정노인복지관 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)