

암구정데이케어센터 8월 식단표

구분	월		화		수		목		금	
1주	날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일 (원지건장식사Day)				
	행식	잡곡밥 표고버섯이육국 순살닭볶음 올방개묵우침 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 제육볶음 감자채볶음 양배추찜&쌈장	잡곡밥 콩나물국 소고기청경채볶음 오이양파우침 해초우침 배추김치	잡곡밥 시래기국 캔콩치김치조림 계란말이 청경채나물 오이김치	잡곡밥 만두웅심이국 춘제오리볶음 건새우우조림 오렌지샐러드&소스 배추김치				
	간식	편육수수&식혜	바나나	약과&두유	참외	앙금절편&결명자차				
	석식	잡곡밥 어육국 오징어볶음 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소고기계란장조림 아삭이교추우침 궁채절임 배추김치	잡곡밥 소고기무국 임연수구이 알감자조림 꼬시래기우침 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 제육볶음 버섯볶음 쌈무&쌈장 배추김치	잡곡밥 두부된장국 닭가슴살스테이크 양상추샐러드&소스 부추겉절이 배추김치				
2주	날짜	8월 10일	8월 11일	8월 12일 (자속가불한 지한소 방문)	8월 13일	8월 14일				
	행식	잡곡밥 새우완탕 버섯탕수육 백숙이맛살우침 오그락지우침 배추김치	열무보리비빔밥 오이냉국 닭봉조림 궁채절임 참외 배추김치	잡곡밥 오징어무국 갈치구이 양배추아보카도샐러드 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 왕만두찜&초장 호박새우젓볶음 양념깍두기 깍두기	잡곡밥 아육국 매운돼지갈비찜 한식잡채 명엽채볶음 배추김치				
	간식	편감자&수정과	완속도마토	카스텔라&우유	파인애플	절편&매실주스				
	석식	잡곡밥 소고기버섯전골 가지미구이 콩나물우침 김치반 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 스크램블드에그 매운감자조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 유채된장국 닭다리장조림 시금치나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 목화송탕수육 도토리묵속갓우침 해초우침 배추김치	잡곡밥 미역국 생선까스&소스 단호박샐러드 무초절이 배추김치				
3주	날짜	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일 (잔반없는날)		8월 21일			
	행식	대체공휴일 미운영	잡곡밥 열무된장국 돈육낙지볶음 부추전 무초절이 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 고들여무조림 새송이버섯볶음 톳두부우침 배추김치	잡곡밥 감자스프 수제돈까스&소스 토마토오이우침 콩나물우침 배추김치		잡곡밥 콩나물김치국 소고기계란장조림 미역줄기볶음 진미채마늘뽕우침 배추김치			
	간식		포도	삼은계란&통글레차	꿀떡&목수수차		만쥬&두유			
	석식	대체공휴일 미운영	잡곡밥 콩나물국 카레소스 새우튀김&칠리소스 우영채견과조림 배추김치	잡곡밥 김치국 소고기사태찜 얼갈이나물 생깍두기 배추김치	잡곡밥 배추된장국 짬뽕 무들깨나물 양배추샐러드&소스 배추김치		잡곡밥 육개장 연근커들렛&소스 어육볶음 오징어젓갈우침 배추김치			
4주	날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일		8월 28일			
	행식	잡곡밥 꽃게된장찌개 고구마닭갈비 들기름막국수 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 어육국 돈육살찜 연근조림 얼갈이두부우침 갓김치	잡곡밥 소고기무국 통살표고튀김 두부양념조림 숙주나물우침 배추김치	잡곡밥 복어해장국 임연수구이 닭가슴살샐러드 열무된장나물 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 들깨백불고기 오이도라지우침 상추쌈&쌈장 배추김치			
	간식	사인머스켓	파운드케익&결명자차	고구마양파&메밀차	꿀호떡&우유		사과			
	석식	잡곡밥 사골떡국 메추리알버섯조림 가지튀김 된장고추치 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 춘제오리볶음 감자채볶음 토마토오리엔탈우침 배추김치	잡곡밥 복어채국 함박스테이크 양상추샐러드&소스 무말랭이우침 배추김치	잡곡밥 바지락우국 돈사태김치찜 취나물볶음 땅콩조림 배추김치		잡곡밥 사골곰국&소면 어육볶음 애호박나물 오이지우침 배추김치			
5주	날짜	8월 31일								
	행식	강황밥&갈릭난 아육국 치킨마크니커리소스 코코넛새우꼬치 청포도샐러드 배추김치								
	간식	마들렌&요거트								
	석식	잡곡밥 소고기무국 돈육김치전 건새우두부조림 오이참깨우침 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)