

식단표

2023년 07월

굿실버주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침	점심
													비빔밥 무국 후라이 김치
												저녁	간식
												잡곡밥 취나물국 치킨너겟 마카로니샐러드 참나물무침 김치	감자
2		3		4		5		6		7		8	
점심	간식	점심	저녁	점심(687kcal)	저녁(659kcal)	점심(678kcal)	저녁(635kcal)	점심(666kcal)	저녁(652kcal)	점심(657kcal)	저녁(652kcal)	점심(645kcal)	저녁(652kcal)
		잡곡밥 닭개장 순대볶음 감자조림 가지무침 김치	잡곡밥 근대국 오리불고기 어묵볶음 돌나물무침 김치	잡곡밥 열무된장국 돼지불고기 마늘쫀령치볶음 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 호박새우젓국 카레소스 오이양파무침 새송이버섯장조림 김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 소불고기 상추쌈장 김치	잡곡밥 복어국 동그랑땡전 푸실리파스타 우영조림 김치	잡곡밥 감자어묵국 오리불고기 실곤약미요무침 열무무침 김치	잡곡밥 제철국 고등어조림 탕수육소스 상추생채 김치	잡곡밥 근대국 돈까스 쌀국수샐러드 치커리무침 김치	잡곡밥 열무된장국 돈육볶음 양배추찜양념장 툇무생채 김치	청국장 소보로비빔밥 단무지 김치	잡곡밥 미역국 팝콘치킨 도토리묵무침 취나물무침 김치
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		율무차/메밀차/커피 요플레		율무차/메밀차/커피 감자		율무차/메밀차/커피 수박떡		율무차/메밀차/커피 바나나		율무차/메밀차/커피 수박		율무차/메밀차/커피 케이크수박	
9		10		11		12		13		14		15	
		점심(677kcal)	저녁(654kcal)	점심(703kcal)	저녁(657kcal)	점심(620kcal)	저녁(615kcal)	점심(678kcal)	저녁(687kcal)	점심(687kcal)	저녁(678kcal)	점심	저녁(655kcal)
		잡곡밥 두부된장국 돈육볶음 콩나물무침 견새우호박볶음 김치	잡곡밥 시금치무국 떡갈비조림 물만두양념장 깻순나물볶음 김치	삼계탕 오이고추/쌈장 (양배게드사어르 신:오이) 김치	잡곡밥 순두부김치국 계란찜 동부묵김무침 비름나물무침 감자조림 김치	잡곡밥 바지락미역국 가지미구이 실곤약아채무침 고구마줄기볶음 김치	잡곡밥 소고기해장국 메추리알장조림 가지무침 숙주무침 김치	잡곡밥 팽이감자된장국 오징어볶음 팬네파스타 오이무침 김치	잡곡밥 열무들깨국 돈육아채볶음 비름나물무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 열무된장국 오리불고기 상추쌈장 마늘쫀령치볶음 김치	잡곡밥 들깨미역국 콩치조림 감자조림 무우생채 김치	비빔밥 감자국 오이피클 후라이 김치	잡곡밥 유부된장국 돈육볶음 맛살볶음 돌나물생채 김치
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		율무차/메밀차/커피 수박		율무차/메밀차/커피 수박		율무차/메밀차/커피 수박		율무차/메밀차/커피 비피더스		율무차/메밀차/커피 수박		율무차/메밀차/커피 수박	

16		17		18		19		20		21		22	
		점심(657kcal)	저녁(655kcal)	점심(655kcal)	저녁(617kcal)	점심(637kcal)	저녁(674kcal)	점심(694kcal)	저녁(658kcal)	점심(702kcal)	저녁(687kcal)	점심(632kcal)	저녁(695kcal)
		잡곡밥 호박새우젓국 제육볶음 브로콜리초장 마카로나셀러드 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 치킨너겟 어묵볶음 고구마줄기볶음 김치	잡곡밥 들깨미역국 코다리조림 단호박조림 마늘쫀지무침 김치	잡곡밥 열무된장국 닭다리살볶음 참나물무침 숙주무침 김치	잡곡밥 순두부김치국 오리불고기 표고버섯볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 고등어조림 가지굴소스볶음 취나물무침 김치	잡곡밥 닭개장 계란찜 진미채무침 비름나물무침 김치	잡곡밥 양배추국 소고기숙주볶음 얼갈이생채 도토리묵무침 김치	잡곡밥 열무된장국 닭다리살볶음 실고약초무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 팽이된장국 콩치조림 두부구이양념장 부추무침 김치	배추들깨국 비빔밥 단무지 후라이 김치	잡곡밥 두부된장국 팥콘치킨 양배추양념장 느타리버섯볶음 김치
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피	
		계란		참외		수박		카스타드보리차		수박		우무가사리콩국	
23		24		25		26		27		28		29	
		점심(635kcal)	저녁(697kcal)	점심(675kcal)	저녁(54.kcal)	점심(687kcal)	저녁(647kcal)	점심(675kcal)	저녁(645kcal)	점심(654kcal)	저녁	점심(684kcal)	저녁(666kcal)
		잡곡밥 재첩국 돈육볶음 표고버섯볶음 꼬시래기초무침 김치	잡곡밥 감자국 메추리알장조림 물만두양념장 가지양파볶음 김치	잡곡밥 미역국 닭다리살볶음 감자조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 김치국 돈육고구마줄기볶음 연근조림 백나물볶음 김치	잡곡밥 청국장 가지미구이 토마토부추무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 복어무국 오리불고기 양배추생채 우엉조림 김치	잡곡밥 두부무국 돈까스 열무무침 숙주무침 김치	잡곡밥 무된장국 돈육볶음 도토리묵양념장 치커리생채 김치	잡곡밥 근대국 콩치조림 물만두양념장 얼갈이무겉절이 김치	잡곡밥 열무된장국 오리불고기 어묵고추장볶음 무볶음 김치	비빔밥 참나물된장국 후라이 단무지 김치	잡곡밥 미역국 돈육볶음 감자전 부추무침 김치
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피		율무차/메밀차/커피	
		수박		계란		감자		수박		호박떡볶보리차		떡볶이	
30		31											
		점심(657kcal)	저녁(652kcal)										
		잡곡밥 감자어묵국 돈육아채볶음 계란찜 열무무생채 김치	잡곡밥 건새우무국 순대볶음 메추리알장조림 단무지무침 김치										
		간식											
		율무차/메밀차/커피											
		비피더스											

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : *쇠고기 : 수입산

*돼지고기 : 국내산

*닭고기 : 국내산

*쌀 : 국내산

*김치 : 국내산

※ 주식회사올바른 제공 식단표