

♡ 2023년 07월 식단표 ♡

결 재	담 당	과 장	관 장

요일 주간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
첫 째 주	7/31 1인/711kcal 잡곡밥 북어미역국 닭감자야채볶음 시금치나물된장무침 김치/과일	 손을 깨끗이 하자.				7/1 백설기 1팩 두유 2팩
	3 1인/702kcal 찰보리밥 동태찌개 고구마순된장무침 땅콩멸치볶음 김치/요구르트	4 1인/721kcal 잡곡밥 건새우열갈이된장국 돈육파리고추조림 오이미역초무침 김치/콩조림	5 1인/691kcal 잡곡밥 북어미역국 돈육야채주물럭 아삭이고추/상추 김치/쌈장	6 1인/698kcal 찰현미밥 영양오리탕 콩나물무침 김자반무침 김치/나나스키	7 1인/721kcal 잡곡밥 돈육김치찌개 쌈다시마/초장 숙움열무된장무침 김치/김구이	8 송편 1팩 베지밀 2팩
	10 1인/701kcal 찰보리밥 순두부김치찌개 멸치파리고추볶음 오징어도라지초무침 김치/콩조림	11(초복) 1인/653kcal 영양닭죽, 콩나물무침 오이미역냉채 열무김치/수박	12 1인/701kcal 잡곡밥 콩나물김치찌개 열무된장무침 간고등어무조림 김치/김구이	13 1인/620kcal 찰현미밥 쇠고기두부우육국 미역오이초무침 땅콩멸치볶음 김치	14 1인/637kcal 잡곡밥 건새우실가리된장국 돈육야채주물럭 풋고추,상추/쌈장 김치	15 단팥빵 2개 두유 2팩
넷 째 주	17 1인/706kcal 잡곡밥 홍합살미역국 코다리무조림 숙움배추된장무침 김치/콩조림	18 1인/724kcal 찰현미밥 쇠고기버섯찌개 오이미역초무침 오징어채볶음 김치/깻잎장아찌	19 1인/675kcal 비빔밥 건새우열갈이된장국 고사리/애호박나물 콩나물/상추/김가루 돈육약고추장볶음 요구르트/무생채무침	20 1인/685kcal 찰보리밥 닭곰탕 파리고추멸치볶음 열무된장무침 김치/과일	21 1인/652kcal 쌀밥 카레소스 단무지무침 고구마순된장무침 김치/요구르트	22 백설기 1팩 베지밀 2팩
	24 1인/655kcal 찰현미밥 쇠고기육계장 새송이버섯볶음 열무된장무침 김치/깻잎장아찌	25 1인/698kcal 잡곡밥 건새우열갈이된장국 돈육야채볶음 상추/풋고추 김치/쌈장	26 1인/701kcal 잡곡밥 순두부김치찌개 메추리알장조림 오징어도라지초무침 김치/김구이	27 1인/698kcal 잡곡밥 동태찌개 아몬드잔멸치볶음 오이미역초무침 김치/콩조림	28 1인/725kcal 잡곡밥 추어탕 쌈다시마/초장 파리고추멸치볶음 김치	29 송편 1팩 두유 2팩

※ 위 식단은 시장성,기후변동,복지관 사정에 따라 변경 될수 있습니다.

기타의견

1. 위 식단은 어르신들의 일일 칼로리에 적합 합니다(위 총 칼로리는 건강한 사람들의 일일 영양필요량을 기준으로 함). 급식일 : 26일

* 원산지표기:배추김치:국내산,쇠고기:국내산,돈육:국내산,닭고기:국내산,오리:국내산,미꾸라지:중국산,동태,명태,간고등어:러시아산,고등어:국내산,조기:수입산,두부(콩-수입산)

북구노인종합복지관