

감나무주간보호센터 7월 식단표

[비급여 식비:3,000원/ 간식:1,000원] 영양사 : 김 선 욱

날 짜	월	화	수	목	금	토
			7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
죽 · 밥	◆원산지 표시◆ 쌀:국내산 / 김치류:국내산,수입산 닭고기,돼지고기: 국내산,수입산,소고기:호주산 / 코다리,가자미:러시아산 고등어:노르웨이산 / 조기:수입산 / 두부:수입산 / 식육가공품:별도표기		새우죽 잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 우렁살강된장 양배추찜 배추김치	야채죽 잡곡밥 계란파국 짜장라이스 맛동산탕수육 단무지채무침 배추김치	단호박죽 잡곡밥 쇠고기장터국밥 안동찜닭 팽이버추전 브로콜리무침 배추김치	녹두죽 잡곡밥 돈육청국장찌개 마파두부덮밥 가지튀김 오이장아찌무침 배추김치
정성이 가득한						
점 심						
kcal			702kcal	698kcal	701kcal	680kcal
간식			영양식	두유	찐계란/요구르트	후레쉬베리
날 짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
죽 · 밥	계란야채죽 잡곡밥 돈육호박찌개 가자미카레구이 감자고추장조림	시금치새우살죽 잡곡밥 북어채콩나물국 파인애플떡갈비조림 맛살그린빈볶음 간장고추치 배추김치	단팥죽 잡곡밥 사골우거지탕 부추팽이버침개 오징어도라지초무침	버섯죽 잡곡밥 쇠고기육개장 오징어까스*탈탈소스 우민찌두부조림	흑임자죽 잡곡밥 쇠고기미역국 소불고기 콩나물잡채 계절나물 배추김치	녹두죽 잡곡밥 감자호박된장국 돈민찌죽부침 브로콜리땅콩마요무침 부추매실청겉절이 배추김치
영양이 가득한						
점 심						
kcal	692kcal	710kcal	701kcal	680kcal	712kcal	711kcal
간식	영양식	찐감자/요구르트	비피더스	밤만쥬*바나나우유	식혜	두유
날 짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
죽 · 밥	브로콜리죽 잡곡밥 새우계란탕 류산슬덮밥 단무지무침	소고기죽 비빔밥데이 열갈이된장국 콩나물.무생채 종상추/비빔장 계란스크램블 배추김치	닭녹두영양죽 초복데이 특)닭곰탕 쭈불고기 도토리묵/양념장 상추쌈/쌈장 배추김치	땅콩죽 잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제야채볶음 두부구이/양념장 계절나물 배추김치	바지락죽 잡곡밥 사골미역국 닭볶음탕 꽃맛살메알샐러드 계절나물 배추김치	옥수수죽 잡곡밥 바지락순두부국 고등어구이 비엔나피망볶음 계절나물 배추김치
정성이 가득한						
점 심						
kcal	700kcal	682kcal	712kcal	680kcal	691kcal	694kcal
간식	영양식	찐감자/요구르트	수박화채	요거트	후레쉬베리	두유
날 짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
죽 · 밥	참치죽 잡곡밥 바지락미역국 오징어돈육볶음 감자채볶음	옥수수죽 잡곡밥 쇠고기장터국밥 춘천닭갈비 연근조림 계절나물 배추김치	어묵죽 표고밥/양념장 어묵무국 돈육메알장조림 두부땅콩강정 조미김 배추김치	계란야채죽 잡곡밥 돈육김치찌개 등심돈까스/소스 하이라이스 오이무침 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 팽이계란국 안동찜닭 김치부침개 계절나물 배추김치	소고기죽 비빔밥데이 아욱된장국 콩나물.무생채 종상추/비빔장 계란스크램블 배추김치
영양이 가득한						
점 심						
kcal	702kcal	699kcal	694kcal	670kcal	716kcal	682kcal
간식	영양식	요거트	찐계란/요구르트	바나나	카스타드*바나나우유	수박화채
날 짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
죽 · 밥	미역죽 쌀밥/잡곡밥 북어채무국 고등어무조림 물만두찜/양념장	단호박죽 쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 새싹현박스테이크/양송이소스 우렁살미나리초무침	녹두죽 잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 궁중떡볶이 돌나물토마토샐러드 유자드레싱 배추김치	흑임자죽 잡곡밥 콩나물국 닭단호박조림 너비아니부추볶음	소고기죽 잡곡밥 김치두부국 날치알계란찜 감자고추장조림	
정성이 가득한						
점 심						
kcal	692kcal	698kcal	714kcal	720kcal	686kcal	
간식	영양식	찐감자/요구르트	요거트	토마토	비피더스	

상기 월식단은 원재료 및 기관 상황에 따라 변경될 수 있음을 안내드립니다.