

결	담당	센터장
재		

일자/요일	30(일)	31(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	물만두계란국	순두부국	열무된장국	팽이된장국	감자떡만두국	순두부국	두부된장국
	햄양파볶음	해물완자조림	너비아니조림	미트볼조림	계란장조림	소고기야채볶음	제육야채볶음
	고구마샐러드	물만두/양념장	올방개묵무침	양파볶음	양파볶음	도토리묵무침	표고버섯볶음
	오이지무침	얼갈이나물	무나물	단호박조림	호박새우젓볶음	얼갈이나물	양파볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	취나물버섯밥	잡곡밥/쌀밥
	김치찌개	어묵김치국	소고기떡국	소고기미역국	부대찌개	콩나물맑은국	감자호박찌개
	갈치구이	오삼불고기	닭봉골소스조림	소고기잡채	떡갈비피망볶음	무나물	오리훈제볶음/S
	잡채어묵볶음	고구마고로케	숙주나물무침	표고버섯볶음	두부양념조림	시금치나물	해물김치전
	상추겉절이	상추/쌈장	양념깻잎무침	진미채오이무침	상추겉절이	계란후라이, 야쿠르트	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	호박수제비구	소고기무국	팔우동국	누룽지탕	물만두계란국	사골떡국	유부무국
	소고기야채볶음	오리훈제볶음	제육야채볶음	메추리알조림	야채계란말이	치킨너겟/S	야채계란말이
	양파볶음	감자샐러드	어묵야채볶음	단호박샐러드	실곤약야채무침	양파볶음	무나물
	김	오이양파무침	상추겉절이	오복지무침	단호박조림	고춧잎무침	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	두유	크림빵	물만두	딸기요거트	비피더스	케이크	바나나

※식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※고단백,저자극,저염식입니다

11월 어르신 식단표

결 재	담당	센터장
		

영양사:홍미화

일자/요일	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	감자떡만두국	두부된장국	사골떡국	누룽지탕	유부맑은국	감자떡만두국	물만두계란국
	메추리알조림	미트볼조림	닭고구마조림	소고기야채볶음	메추리알조림	제육야채볶음	민찌두부조림
	올방개묵무침	잡채어묵볶음	무나물	오징어젓무침	연두부/양념장	양파볶음	단호박샐러드
	양념깻잎무침	오이지무침	단호박샐러드	양파볶음	오이양파무침	오복지무침	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	콩나물비빔밥	잡곡밥/쌀밥
	순두부찌개	오징어찌개	황태무계란국	토란무국	사골우거지국	유채된장국	콩나물두부국
	소고기야채볶음	생선까스/D	코다리무조림	돈육카레볶음	닭감자볶음	민찌볶음	제육야채볶음
	부추장떡	단호박샐러드	콩조림	비엔나양파볶음	순대야채볶음	베이비채소	김말이튀김
	상추/쌈장	도라지오이무침	건새우마늘쫄볶음	우엉채조림	양념깻잎무침	계란후라이	양배추/쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	무생채.야쿠르트	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	물만두계란국	누룽지탕	배추된장국	온메밀국수	호박새우젓국	소고기두부국	순두부국
	계란장조림	제육야채볶음	햄양파볶음	해물완자조림	소고기야채볶음	오리훈제볶음	비엔나양파볶음
	고구마샐러드	양송이버섯볶음	참치야채전	감자샐러드	불어묵조림	오징어링튀김	무나물
	얼갈이나물	유채나물무침	도라지오이무침	무나물	단무지채무침	김	단호박조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	두유	엔요	복숭아요거트	카스타드	황도	미숫가루	삶은계란/주스
원산지:쌀(국산)배추김치(배추,고추가루:국산)우육전각,차돌양지(호주산)우육삼겹양지(미국산)돈육(국산)너비아니(돈육:국산)닭(국산)오리훈제(중국산)미트볼(돈육:국산)해물완자(오징어:원양산)오리훈제(중국산)코다리(러시아산)비엔나(닭:국산)햄(돈육:국산)							
※식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※고단백,저자극,저염식입니다							

11월 어르신 식단표

결	담당	센터장
재		

영양사:홍미화

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	순두부국	감자떡만두국	누룽지탕	두부된장국	소고기두부국	호박새우젓국
	메추리알조림	제육야채볶음	계란장조림	너비아니조림	베이컨양파볶음	제육야채볶음	민찌두부조림
	감자샐러드	양파볶음	무나물	양파볶음	양배추나물	물만두/양념장	고구마채볶음
	무나물	오이지무침	단호박조림	오이부추무침	오복지무침	양념깻잎무침	김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	보리밥	잡곡밥/쌀밥
	콩나물김치국	유채된장국	어묵콩나물국	김치수제비국	동태찌개	냉이된장국	순두부찌개
	함박스테이크/S	수육/새우젓	짜장볶음/우동	코다리무조림	생선까스/D	무나물볶음	닭감자볶음
	계란장조림	치즈떡볶이	느타리버섯볶음	메추리알조림	단호박샐러드	호박새우젓볶음	야채계란말이
	새송이양파볶음	상추/쌈장	얼갈이된장무침	진미채오이무침	세발겉절이	계란후라이	꼬시래기초무침
	배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치	야쿠르트. 열무겉절이	배추김치
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥
	얼갈이된장국	누룽지탕	물만두계란국	순두부국	호박칼국수	토란무국	얼갈이된장국
	닭감자볶음	치즈돈까스/S	돈채양파볶음	야채계란말이	소고기야채볶음	오리훈제볶음	메추리알조림
	양파볶음	민찌두부조림	실곤약야채무침	올방개묵무침	옥수수채소전	오징어젓무침	오징어젓무침
	오복지무침	김	가지양파볶음	숙주나물무침	시금치나물	단호박조림	양파볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	삶은계란.주스	식혜.단팥빵	꿀호떡	이오	씨리얼.우유	미숫가루	치즈빵

원산지:쌀(국산)배추김치(배추,고추가루:국산)우육전각,차돌양지(호주산)우육삼겹양지(미국산)돈육(국산)너비아니(돈육:국산)닭(국산)오리훈제(중국산)해물완자(오징어:원양산)구합박스테이크(돈육:국산)수육(삼겹살:프랑스산)치즈돈까스(돈육:국산)코다리(러시아산)베이컨(돈육:미국산)동태찌개(동태:국산,고니:러시아산,동태알:미국산)

※식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※고단백,저자극,저염식입니다

11월 어르신 식단표

결	담당	센터장
재		

영양사:홍미화

일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥			
	어묵무국	두부된장국	순두부국	누룽지탕			
	계란장조림	소고기야채볶음	너비아니조림	미트볼조림			
	감자샐러드	양파볶음	무나물	단호박샐러드			
	양파볶음	오이지무침	단호박조림	오이양파무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
점심	잡곡밥/쌀밥	녹두찰밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥			
	감자호박찌개	닭곰탕(장각)	부대찌개	소고기미역국			
	오삼불고기	표고사태찜	돈육카레볶음	소고기잡채			
	해물김치전	오징어젓무침	검은깨묵무침	양상추샐러드/D			
	양배추/쌈장	양념깻잎무침	오이지무침	표고버섯볶음			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
저녁	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥	잡곡밥/쌀밥			
	누룽지탕	감자떡만두국	소고기두부국	온메밀국수			
	야채계란찜	치킨너겟/S	제육야채볶음	오리훈제볶음			
	어묵야채볶음	도토리묵무침	양파볶음	오징어젓무침			
	김	호박새우젓볶음	상추겉절이	단무지채무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
간식	카스타드	모닝빵.잼	딸기요거트	황도			

원산지:쌀(국산)배추김치(배추,고추가루:국산)우육전각,차돌양지(호주산)우육삼겹양지(미국산)돈육(국산)닭(국산)함박스테이크(돈육:국산)미트볼(돈육:국산)해물완자(오징어:원양산)너비아니(돈육:국산)오징어(중국산)오리훈제(중국산)부대찌개(햄:돈육:국산)

※식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※고단백,저자극,저염식입니다