7월 밥사랑협동조합 식단표

영양사 조희선

땡큐노인케어복지센터

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
점심			백미밥 육개장 계란찜 무말랭이 오이무침 배추김치	잡곡밥 시락국 소불고기 양배추쌈 미역초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 야채(고구마)튀김 숙주나물 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 비지찌개 열기구이 다시마채 어묵조림 배추김치
에너지/단백질			570/31	557/23	552/28	590/26
날짜	6	7	8	9	10	11
점심	백미밥 소고기미역국 돈가스 양배추무침 콩나물무침(흰) 배추김치	카레밥 어묵국 소세지야채볶음 무나물들깨볶음 땅콩조림 배추김치	백미밥 김치콩나물국 코다리조림 도라지무침 시레기된장무침 배추김치	잡곡밥 북어국 김말이튀김 도토리묵 오징어실채무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈불고기 진미채무침 상추쌈 배추김치	잡곡밥 배추국 생선구이 오징어젓갈 콩나물 배추김치
에너지/단백질	568/29	549/37	577/30	594/27	606/23	603/31
날짜	13	14	15	16	17	18
점심	백미밥 참치김치찌개 생선가스 양상치샐러드 고사리볶음 배추김치	백미밥 햄모듬찌개 오징어초무침(소면) 버섯볶음 쥐포채무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 섭산적 꽈리고추찜 된장깻잎/검은콩조림 배추김치	잡곡밥 소고기무국(흰) 동그랑땡 호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부탕(빨) 오리훈제 연근유자청무침 콩나물 배추김치	잡곡밥 미역국 두부구이 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치
에너지/단백질	580/26	561/28	593/25	587/40	557/27	557/33
날짜	20	21	22	23	24	25
점심	백미밥 미역국 치킨너겟 마늘쫑어묵볶음 멸치견과류볶음 배추김치	짜장밥 미소된장 탕수육+소스 단무지 오이도라지무침 배추김치	백미밥 배추국 고등어시래기조림 쌈다시마(양념장) 메추리알샐러드 배추김치	잡곡밥 계란국 두부조림 콘샐러드 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 김치국 두루치기 오이당근스팀 연근조림 배추김치	취나물밥 시락국 생선구이 도라지볶음 오이무침 배추김치
에너지/단백질	568/21	551/33	570/33	568/32	568/28	583/34
날짜	27	28	29	30	31	
점심	백미밥 무콩나물국(흰) 미트볼 연두부(양념장) 숙주맛살무침 배추김치	백미밥 된장국 옛날소세지전 간장깻잎 가지나물무침 배추김치	백미밥 들깨시락국 삼겹김치볶음 오이고추된장무침 스팸감자조림 배추김치	백미밥 팽이버섯장국 부추산적 판두부 호박볶음 배추김치	백미밥 오징어무국 닭고기조림 깨순나물 메추리알장조림 배추김치	
에너지/단백질	563/29	570/42	538/24	526/34	587/35	

원산지 표 시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우	미국산			
	국내산			국내산			중국산	국내산		우육	미국산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품							
	명태	고등어	조기	갈치	가자미	참치	탕수육	햄	너비아니	옛날소시지	훈제오리		
		노르웨이	국내산	남아공	러시아	남태평양	국내산	덴마크산	국내산	중국	국내산		