

식단표

2024년 09월

더수원어르신종합돌봄센터

구분	월(09.02)	화(09.03)	수(09.04)	목(09.05)	금(09.06)	토(09.07)
점심 식단	기장밥 콩나물국 춘천닭갈비 콘샐러드 부추겉절이 맛김치	기장밥 들깨미역국 간장불고기 한식잡채 무생채 맛김치	기장밥 백짬뽕국 짜장소스 어묵볶음 양파장아찌 맛김치	기장밥 미소된장국 닭볶음탕 목이버섯볶음 오이무침 맛김치	기장밥 순두부백탕 돈육두루치기 도토리묵무침 숙주나물 맛김치	기장밥 어묵묵국 버섯야채덮밥 천사채샐러드 오이토마토무침 맛김치
저녁 식단	기장밥 수제비국 두부구이*양념장 김자반 오이지무침 맛김치	기장밥 오징어찌개 동그랑땡볶음 양배추된장무침 무짬지무침 맛김치	기장밥 닭곰탕 탕평채 미역줄기볶음 양념깻잎지 맛김치	기장밥 감자탕 돈채무조림 실곤약샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥 사골해장국 미니돈가스강정 새송이버섯 미역초무침 맛김치	기장밥 계란국 토마토미트볼 단호박맛살조림 배추나물 맛김치
구분	월(09.09)	화(09.10)	수(09.11)	목(09.12)	금(09.13)	토(09.14)
점심 식단	기장밥 순두부찌개 숯불향불고기 사각어묵볶음 무생채 맛김치	기장밥 장터소고기국 동그랑땡볶음 버섯곤약조림 미역초무침 맛김치	기장밥 콩나물국 닭감자조림 도토리묵무침 무나물 맛김치	기장밥 팽이계란국 마파두부 맛살야채볶음 얼갈이나물 맛김치	기장밥 맑은미역국 모듬장조림 실곤약샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥 비지찌개 간장찜닭 새우젓호박볶음 부추양파무침 맛김치
저녁 식단	기장밥 홍합탕 김치돈육볶음 온두부찜 청경채나물 맛김치	기장밥 유부장국 옛날소시지전 양배추샐러드*케요 네즈D 오이지무침 맛김치	기장밥 김치어묵국 미트볼조림 김자반 치커리겉절이 맛김치	기장밥 고사리해장국 순대야채볶음 천사채무침 오복지 맛김치	기장밥 짬뽕수제비국 돈채피망볶음 동부묵무침 마늘종장아찌 맛김치	기장밥 얼갈이된장국 가자미구이 연근조림 무짬지채 맛김치
구분	월(09.16)	화(09.17)	수(09.18)	목(09.19)	금(09.20)	토(09.21)
점심 식단	기장밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 콘샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥 어묵탕 깻잎불고기 도토리묵무침 무생채 맛김치	기장밥 소고기미역국 카레소스 새송이야채볶음 수제장아찌 맛김치	기장밥 콩나물국 고등어김치찜 어묵볶음 얼갈이겉절이 맛김치	기장밥 다시마무채국 제육볶음 탕평채 치커리생채 맛김치	기장밥 순두부백탕 닭살야채볶음 시래기무조림 오이양파무침 맛김치
저녁 식단	기장밥 돈육버섯찌개 두부전*양념장 미역줄기볶음 오이지무침 맛김치	기장밥 알탕 동그랑땡볶음 연근조림 양념깻잎지 맛김치	기장밥 수제비국 돈육그린빈스볶음 김치전 부추겉절이 맛김치	기장밥 청국장찌개 돈채피망볶음 건파래볶음 얼갈이나물 맛김치	기장밥 계란파국 토마토미트볼 사각어묵볶음 미역초무침 맛김치	기장밥 오징어찌개 후랑크볶음 천사채마요무침 무짬지채 맛김치
구분	월(09.23)	화(09.24)	수(09.25)	목(09.26)	금(09.27)	토(09.28)
점심 식단	기장밥 맑은미역국 버섯돈육볶음 어묵볶음 무생채 맛김치	기장밥 콩나물국 묵은지닭조림 마카로니샐러드 얼갈이나물 맛김치	기장밥 어묵묵국 돈장조림 동부묵무침 겨자야채무침 맛김치	기장밥 닭곰탕 마파두부 새우젓호박볶음 콩나물무침 맛김치	기장밥 순두부국 갈비양념불고기 새송이들깨볶음 꼬시래기무침 맛김치	기장밥 비지찌개 안동찜닭 고사리나물 치커리겉절이 맛김치
저녁 식단	기장밥 유부장국 함박파인조림 실곤약무침 배추나물 맛김치	기장밥 빼빼감자탕 도토리묵무침 팽이버섯전 무짬지채 맛김치	기장밥 순두부국 미트볼볶음 연근간장조림 깻잎지 맛김치	기장밥 계란양파국 돈육김치볶음 두부숙회 미역초무침 맛김치	기장밥 감자국 돈채무조림 우엉어묵채볶음 오이지무침 맛김치	기장밥 삼색수제비국 고등어구이 연두부*양념장 근대나물 맛김치

구분	월(09.30)					
점심 식단	기장밥 콩나물국 제육볶음 마카로니샐러드 오이생채 맛김치					
저녁 식단	기장밥 유부우동국물 순대야채볶음 천사채무침 야채계란찜 맛김치					

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

※ 원산지 표시 : *원산지 표시*

*쌀,참쌀:국내산/돼지고기(국내산)/소고기(외국산)/훈제오리(중국산)/참치(가다랑어:원양산,태평양)

닭(뼈,닭가슴살-국내산/닭정육-브라질산)/콩(두부류,콩비지-수입산)

*수산물:동태,코다리(러시아산) 고등어(국내산) 오징어(페루산) ,꽃게(중국산),아귀(중국산)

*콩(두부류,콩비지)외국산 *김치:배추김치(중국산) *고춧가루(중국산)

*식육가공품:고기산적(돈육,계육:수입산) ,미트볼 ,비엔나,후랑크소세지,너비아니,동그랑땡,함박(계육,돈육:수입산)

※ 제공기관 : 니즈푸드

*노인평균영양권장량:열량1600~2000kcal 당질240~300g/단백질45~50g/지질30~55g