

7월 월간 식단표

에이플러스호담라이프케어 홀덤펀데케어센터

구분	7월31일(월)					7월1일(토)
간식	마죽					마죽
점심	잡곡밥 들깨미역국 가지미튀김 숙갓두부무침 무알랭이무침 배추김치					잡곡밥 호박된장찌개 제육볶음 포마새송이버섯조림 간장깻잎지 배추김치
간식	바람떡*음료					카스텔라*음료
저녁	잡곡밥 아욱국 고구마닭갈비 고사리나물 열무나물 배추김치					잡곡밥 물만두국 돈민찌두부조림 콩나물무침 오복지무침 배추김치
kcal	1284kcal					1283kcal
구분	7월3일(월)	7월4일(화)	7월5일(수)	7월6일(목)	7월7일(금)	7월8일(토)
간식	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽
점심	잡곡밥 순두부찌개 간장찜닭 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈채청경채볶음 우영채조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 근대국 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵은국 순대야채볶음 치커리겉절이 고사리나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 베프카레 오징어까스 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 해물찜볶음 야채계란찜 시금치나물 맛살오이냉채 배추김치
간식	흑미찜빵*음료	꼬치어묵	핫도그*음료	찜만두	방울토마토	찜감자*음료
저녁	잡곡밥 근대국 함박스테이크 열무고추장무침 콩조림 배추김치	잡곡밥 아욱국 코다리무조림 가지나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 복어무채국 마파두부 매콤감자조림 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 얼큰수제비국 메추리알장조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채짜장볶음 숙주나물 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 두부김치찌개 돈육마늘종볶음 상추숙갓겉절이 오이지무침 배추김치
kcal	1283kcal	1290kcal	1298kcal	1287kcal	1275kcal	1290kcal
구분	7월10일(월)	7월11일(화)	7월12일(수)	7월13일(목)	7월14일(금)	7월15일(토)
간식	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽
점심	잡곡밥 꽃게된장국 동그랑땡 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 장각삼계탕 아삭이고추무침 양배추샐러드 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 오징어채야채볶음 가지나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 감성돌구이 브로콜리숙회*초장 열무나물 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 볼어묵볶음 실근약야채무침 조미김 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 떡갈비야채조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치
간식	감자떡*음료	새우감자고로케	바나나	호박죽	알찬감자전	찜고구마*음료
저녁	잡곡밥 아욱국 돈채파프리카볶음 새송이버섯볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 너비아니구이 호박볶음 도라지채무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 견과잔멸치볶음 숙주나물 검정콩조림 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육김치볶음 온두부 오징어젓양파무침 배추김치	잡곡밥 유채국 닭정육야채볶음 해초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 탕수육*소스 꼬들단무지무침 청경채나물 배추김치
kcal	1283kcal	1285kcal	1291kcal	1290kcal	1283kcal	1290kcal
구분	7월17일(월)	7월18일(화)	7월19일(수)	7월20일(목)	7월21일(금)	7월22일(토)
간식	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽
점심	잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 참나물무침 포시래기무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 생선까스&타르타르소스 느타리버섯볶음 알마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 조개살미역국 돼지불고기 한식잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 비엔나야채볶음 아채스틱*쌈장 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 두부양념조림 야채스틱*쌈장 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 돈채가지볶음 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치
간식	후라이드순살치킨	증편*음료	2중과일	맥반식계란*음료	바나나	우유쉬폰
저녁	잡곡밥 어묵국 닭살데리야끼볶음 연근조림 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 오삼불고기 맛살오이냉채 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 참치계란찜 새송이굴소스볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 복어국 메추리알곤약장조림 도토리묵야채무침 양념고추지 배추김치	잡곡밥 유부장국 고등어무조림 열무나물 다시마튀김 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 돈육마늘종볶음 알감자조림 양념깻잎지 배추김치
kcal	1288kcal	1294kcal	1292kcal	1288kcal	1280kcal	1291kcal
구분	7월24일(월)	7월25일(화)	7월26일(수)	7월27일(목)	7월28일(금)	7월29일(토)
간식	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽	마죽
점심	잡곡밥 근대국 고추장불고기 쌈다시마*초장 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 고등어김치조림 도토리묵&양념장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육고추장찌개 우영채조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 사골떡국 메추리알장조림 참나물무침 무생채 배추김치	잡곡밥 복어국 미트볼피망조림 시금치나물 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민찌두부조림 숙주나물 건파래무침 배추김치
간식	김치전	단호박찜빵*음료	방울토마토	옥수수	콩도너츠	찜감자*음료
저녁	잡곡밥 설렁탕 사각어묵볶음 종상추무침 무생채 배추김치	잡곡밥 찜뽕순두부찌개 돈육곤약장조림 건새우마늘종조림 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 순대야채볶음 느타리버섯볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 코다리무조림 꽃맛샐러드 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 아욱국 오징어떡야채볶음 브로콜리숙회*초장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈육김치볶음 미나리초무침 무짬지무침 배추김치
kcal	1286kcal	1292kcal	1293kcal	1280kcal	1292kcal	1295kcal

원산지 표시 : 쌀(밥, 죽)-국내산/현미-국산/배추김치-(배추:국내산/고추가루:중국산)/묵-중국산
 돼지고기-미국산(불고기-오스트리아산)/쇠고기,잡배-호주산/닭고기-브라질/두부,연두부,순두부-외국산콩
 오리고기-중국산/코다리,동태,가지미-러시아/고등어-국산/적어-포르투갈산/아귀-중국산
 동그랑땡,떡갈비,고기산적,너비아니,함박스테이크-국내산

*** 위 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.**

*주식은 "당뇨식이" 어르신을 위하여 매 끼 마다 잡곡밥으로 제공합니다.

**저염식이" 어르신을 위하여 나트륨 사용을 최소화하고 있습니다.