

주간식단표

날짜	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일	9월 6일	9월 7일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물국	근대된장국	우거지해장국	팽이미소국	채개장	어묵국
	모듬장조림	고구마닭갈비	돈채숙주볶음	돈육볶음	아귀오징어찜	닭도리탕
	오징어볶음	멕시코샐러드	코다리무조림	카레라이스	버섯잡채	연근흑임자샐러드
	무나물	도토리묵/양념장	떡산적피망조림	단무지채무침	콩나물무침	고사리나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	미소장국	모듬버섯탕	미역국	콩비지찌개	홍합국	
	간장불고기	고등어무조림	오징어콩나물찜	소고기버섯샤브샤브	돈장시래기지짐	
	맛살미역줄기볶음	미트볼야채볶음	마카로니콘샐러드	맛살야채볶음	연두부*양념장	
	배추새우젓지짐	호박나물	비엔나어묵조림	야채고로케/소스	마늘쫄면볶음	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
원산지표시						
*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등) - 국내산						
*식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *팽치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원						
*코다리:러시아 *생선파스:중국산 *참조기:중국산 *배추김치:중국산 *고춧가루:중국산 *우육:수입산 *닭정육:브라질산						

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)

주간식단표

날짜	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일	9월 13일	9월 14일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	채개장	어묵무채국	콩나물국	북어두부국	우거지해장국
	제육불고기	코다리양념조림	깻잎닭갈비	오징어돈채볶음	한식잡채	고추장불고기
	수제강된장	올방개묵김치무침	메추리알곤약조림	미트볼강정소스조림	호박새우젓지짐	탕평채
	양배추&쌈장	콩고기피망조림	깻순나물	순두부/양념장	그린빈스새송이조림	무짬지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	시래기된장국	북어해장국	근대된장국	우거지해장국	파게란탕	
	해물야채볶음	돈육숙주볶음	난자완스	간장불고기	카레소스	
	두부강정	야채고로께&소스	보리새우무조림	마파가지	닭강정	
	열무나물	오복지	미역줄기볶음	얼갈이나물	오이지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
원산지표시						
*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등) - 국내산						
*식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *팽이버섯:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원						
*코다리:러시아 *생선파스:중국산 *참조기:중국산 *배추김치:중국산 *고춧가루:중국산 *우육:수입산 *닭정육:브라질산						

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)

주간식단표

날짜	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일	9월 21일	
요일	월	화	수	목	금	토	
즐거움 가득한 중 식			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
			호박새우젓국	열무된장국	어묵탕	콩나물국	
	주식 연휴	주식 연휴	찜닭	모듬돈육장조림	코다리무조림	제육불고기	
			실곤약야채무침	햄새송이버섯조림	돈채청경채볶음	멕시코샐러드	
			애호박맛살볶음	콩나물무침	고사리나물	미역줄기볶음	
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
건강을 생각한 석 식				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
				우동유부무국	미역국		
				간장불고기	깻잎닭갈비		
				고로케&케찹	두부탕수		
				단무지채무침	야채겉절이		
				포기김치	포기김치		
원산지표시*							
*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등) - 국내산 *식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *공치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원 육:브라질산 ※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)							

요양장터 장수

주간식단표

날짜	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일	9월 27일	9월 28일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	김치콩나물국	채개장	청국장	버섯찌개	우거지해장국	맑은미역국
	돈채버섯볶음	닭살야채볶음	제육불고기	돈육푹찜	치킨까스/소스	돈육숙주볶음
	오징어무조림	한식잡채	어묵메추리알조림	실곤약야채무침	탕평채	참치두부조림
	얼갈이나물	미역줄기볶음	열무나물	두부탕수	콩고기청경채볶음	배추나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	미역냉국	팽이유부우동국	콩나물국	시래기된장국	다시마탕국	
	카레	모듬장조림	가자미구이	닭갈비	돈육해물두루치기	
	떡갈비컬리볶음	돈까스&소스	맛살표고버섯볶음	미트볼고구마조림	마늘쫄면새우조림	
	오이지무침	깻잎지	콘양배추샐러드	오이부추무침	유부겨자냉채	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
원산지표시						
*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등) - 국내산						
*식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *콩치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원						
*코다리:러시아 *생선까스:중국산 *참조기:중국산 *배추김치:중국산 *고춧가루:중국산 *우육:수입산 *닭정육:브라질산						
※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)						
						요양장터 장

주간식단표

날짜	9월 30일					
요일	월					
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥					
	콩나물국					
	피망고추잡채					
	가자미구이					
	고사리나물					
	포기김치					
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥					
	청국장					
	닭고기카레볶음					
	군만두/초장					
	얼갈이지짐					
	포기김치					
원산지표시 0 *식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *콩치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원 *코다리:러시아 *생선까스:중국산 *참조기:중국산 *배추김치:중국산 *고춧가루:중국산 *우육:수입산 *닭정육:브라질산 ※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g) 요양장터 장						