

# 주간식단표

| 날짜                                                                                                     |  | 10월 1일    | 10월 2일   | 10월 3일 | 10월 4일  | 10월 5일   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|----------|--------|---------|----------|
| 요일                                                                                                     |  | 화         | 수        | 목      | 금       | 토        |
| 즐거움<br>가득한<br>중 식                                                                                      |  | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥  | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥    |
|                                                                                                        |  | 들깨미역국     | 순두부찌개    | 채개장    | 어묵탕     | 맑은미역국    |
|                                                                                                        |  | 고추장불고기    | 찜닭       | 코다리조림  | 떡갈비조림   | 간장불고기    |
|                                                                                                        |  | 마늘종버섯볶음   | 청파래파스/소스 | 탕평채    | 피망잡채    | 도토리묵야채무침 |
|                                                                                                        |  | 마카로니아채샐러드 | 애호박양파볶음  | 단무지채무침 | 무나물     | 맛살양배추볶음  |
|                                                                                                        |  | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치   | 포기김치    | 포기김치     |
| 건강을<br>생각한<br>석 식                                                                                      |  |           | 혼합잡곡밥    |        | 혼합잡곡밥   |          |
|                                                                                                        |  |           | 감자국      |        | 콩비지찌개   |          |
|                                                                                                        |  |           | 파인고기산적조림 |        | 닭볶음탕    |          |
|                                                                                                        |  |           | 돈채두부조림   |        | 콩고기피망조림 |          |
|                                                                                                        |  |           | 오이부추무침   |        | 오이지무침   |          |
|                                                                                                        |  |           | 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 *꽁치캔: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                                                                                                     | 10월 7일   | 10월 8일  | 10월 9일 | 10월 10일 | 10월 11일  | 10월 12일 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|---------|
| 요일                                                                                                     | 월        | 화       | 수      | 목       | 금        | 토       |
| 즐거움<br>가득한<br>중 식                                                                                      | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥  | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   |
|                                                                                                        | 두부김치국    | 우거지해장국  | 미역국    | 콩나물국    | 채 개장     | 복어해장국   |
|                                                                                                        | 고등어구이    | 콩나물불고기  | 팻잎닭갈비  | 소고기샤브샤브 | 가자미구이    | 돈육김치볶음  |
|                                                                                                        | 알감자조림    | 김말이튀김   | 해물완자조림 | 양배주/쌈장  | 올방개묵김치무침 | 어묵간장조림  |
|                                                                                                        | 부주숙주나물   | 양배주쌈/쌈장 | 양념팻잎지  | 얼갈이멸치지짐 | 콩나물무침    | 무생채     |
|                                                                                                        | 포기김치     | 포기김치    | 포기김치   | 포기김치    | 포기김치     | 멕시코샐러드  |
| 건강을<br>생각한<br>석 식                                                                                      | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   |        | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥    |         |
|                                                                                                        | 버섯찌개     | 미소국     |        | 홍합무국    | 청국장      |         |
|                                                                                                        | 고추잡채     | 마파두부    |        | 콩고기피망조림 | 간장찜닭     |         |
|                                                                                                        | 메추리알연근조림 | 짜장      |        | 돈채굴소스볶음 | 만두강정     |         |
|                                                                                                        | 브로컬리피망볶음 | 오복지지짐   |        | 찐지채무침   | 오이지무침    |         |
|                                                                                                        | 포기김치     | 포기김치    |        | 포기김치    | 포기김치     |         |
| *원산지표시*                                                                                                |          |         |        |         |          |         |
| *쌀(죽):국내산 *야채류(배주, 무우, 양배주, 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 *꽁치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원             |          |         |        |         |          |         |
| *코다리:러시아 *생선파스:중국산 *참조기:중국산 *배주김치: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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10월 14일  | 10월 15일   | 10월 16일 | 10월 17일   | 10월 18일  | 10월 19일   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|
| 요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 월        | 화         | 수       | 목         | 금        | 토         |
| 즐거움<br>가득한<br>중 식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 들깨닭곰탕    | 참치김치찌개    | 미역냉국    | 된장찌개      | 채개장      | 소고기미역국    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 가자미구이    | 오돈불고기     | 코다리조림   | 닭도리탕      | 매콤난자완스   | 돈육된장불고기   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 청경채새송이볶음 | 고구마견과류샐러드 | 부주잡채    | 탕평채       | 돈채두부두루치기 | 도토리묵속갯무침  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 얼갈이나물    | 숙주나물      | 짜사이지짐   | 오이양파무침    | 무생채      | 보리새우시래기저짐 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치    | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      |
| 건강을<br>생각한<br>석 식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 버섯찌개     | 북어탕국      | 소고기무국   | 무채콩나물국    | 두부새우젓국   |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 돈까스강정    | 파인떡갈비조림   | 돈육숙주볶음  | 하이라이스     | 짜리돈장조림   |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 햄컬리피망볶음  | 두부탕수      | 불어묵조림   | 순살치킨까스/소스 | 콩고기컬리볶음  |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 시금치나물    | 미역초무침     | 오이지무침   | 오복지       | 오이지무침    |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치    | 포기김치      | 포기김치     |           |
| 원산지 표시*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |           |         |           |          |           |
| <div>*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등 ) - 국내산</div> <div>*식육가공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *콩치캔:동원식품 *간장:순창간장 *된장:푸른산식품 *고추장:청목원</div> <div>육:브라질산</div> <div>※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균1일영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)</div> <div>요양장터 장식</div> |          |           |         |           |          |           |

요양장터 장식

# 주간식단표

| 날짜                                                                                                                                            | 10월 21일 | 10월 22일 | 10월 23일 | 10월 24일   | 10월 25일  | 10월 26일 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------|----------|---------|
| 요일                                                                                                                                            | 월       | 화       | 수       | 목         | 금        | 토       |
| 즐거움<br>가득한<br>중 식                                                                                                                             | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   |
|                                                                                                                                               | 우동유부무국  | 청국장     | 미역냉국    | 닭곰탕       | 사골우거지국   | 콩나물국    |
|                                                                                                                                               | 고추장불고기  | 깻잎닭갈비   | 모듬돈육장조림 | 고등어카레구이   | 준천닭갈비    | 돈채표고볶음  |
|                                                                                                                                               | 감자양파조림  | 두부강정    | 탕평채     | 고기산적그린빈볶음 | 멕시코산샐러드  | 감자고추장조림 |
|                                                                                                                                               | 무생채     | 시래기지짐   | 오이지무침   | 다시마튀각     | 미역초무침    | 무쫄치채무침  |
|                                                                                                                                               | 포기김치    | 포기김치    | 포기김치    | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치    |
| 건강을<br>생각한<br>석 식                                                                                                                             | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    |         |
|                                                                                                                                               | 미역국     | 콩나물국    | 호박찌개    | 채개장       | 복어계란탕    |         |
|                                                                                                                                               | 야채떡갈비조림 | 돈육김치볶음  | 마파가지    | 돈채피망볶음,   | 제육볶음     |         |
|                                                                                                                                               | 오복지     | 코다리무조림  | 돈육강정    | 도토리묵/양념장  | 오징어젓무채무침 |         |
|                                                                                                                                               | 가지굴소스볶음 | 토란대지짐   | 단무지채무침  | 통배추새우젓볶음  | 양배추쌈/쌈장  |         |
|                                                                                                                                               | 포기김치    | 도시락김    | 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) <span style="float: right;">요양장터 장</span> |         |         |         |           |          |         |

# 주간식단표

| 날짜                | 10월 28일   | 10월 29일  | 10월 30일 | 10월 31일  | 11월 1일   | 11월 2일   |
|-------------------|-----------|----------|---------|----------|----------|----------|
| 요일                | 월         | 화        | 수       | 목        | 금        | 토        |
| 즐거움<br>가득한<br>중 식 | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥    |
|                   | 시금치된장국    | 콩나물김치국   | 채개장     | 미역국      | 청국장      | 버섯찌개     |
|                   | 생선까스/소스   | 돈채피망볶음   | 마파두부    | 제육버섯불고기  | 메란곤약조림   | 닭도리탕     |
|                   | 단호박고구마샐러드 | 오징어무조림   | 떡갈비파인조림 | 토란대지짐    | 피망잡채     | 돈육두부조림   |
|                   | 오이지무침     | 마카로니콘샐러드 | 미역초무침   | 양배추쌈/쌈장  | 부추단무지채무침 | 오징어젓무채무침 |
|                   | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치    | 포기김치     | 포기김치     | 포기김치     |
| 건강을<br>생각한<br>석 식 | 혼합잡곡밥     | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥   | 혼합잡곡밥    | 혼합잡곡밥    |          |
|                   | 계란두부탕     | 순두부찌개    | 다시마국    | 열무된장국    | 두부계란탕    |          |
|                   | 닭갈비       | 코다리조림    | 제육볶음    | 짜장       | 가자미구이    |          |
|                   | 맛살미역줄기볶음  | 우거지된장지짐  | 삼색청포묵무침 | 브로컬리맛살볶음 | 콩고기야채조림  |          |
|                   | 짜사이무침     | 오복지      | 당근감자조림  | 오이지무침    | 새송이청경채볶음 |          |
|                   | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치    | 포기김치     | 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