

주간식단표

날짜					11월 1일	11월 2일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					해물짬뽕국	근대된장국
					쇠고기불고기	한방돼지고기찜
					애호박나물	잡채어묵조림
					마카로니샐러드	무말랭이무침
건강을 생각한 석 식					배추김치	배추김치
					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					다시마뽕국	모듬햄썰어찌개
					매운돼지고기찜	돈육간장불고기
					진미채간장볶음	동부묵김가루무침
					돌나물겉절이	열무나물무침
					배추김치	배추김치
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 요일	11월 4일 월	11월 5일 화	11월 6일 수	11월 7일 목	11월 8일 금	11월 9일 토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 계란파국 주꾸미볶음 메밀배추전 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부팽이된장국 짜장불고기 청경채굴소스볶음 치커리유자S무침 배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 오징어간pong 무말랭이무침 느타리버섯나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 오삼불고기 상추쌈/쌈장 파채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 삼겹/새우젓 배추숙대/쌈장 메밀면무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 짜장불고기 멕시코샐러드 비빔만두 배추김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 어묵무국 카레라이스 생선가스튀김 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소장국 등갈비김치찜 새우젓계란찜 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 쇠고기계란장조림 베이컨채소볶음 허브생채 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 해물아귀찜 파리고추간장조림 얼갈이생채 배추김치	혼합잡곡밥 햄모듬찌개 새우감자전 느타리버섯볶음 봄동겉절이 배추김치	
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 요일	11월 11일 월	11월 12일 화	11월 13일 수	11월 14일 목	11월 15일 금	11월 16일 토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 팽이미소장국 생채소비빔밥 쇠고기볶음 계란후라이 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 참조기구이 파프리카잡채 삼색나물 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소장국 카레덮밥 바삭돈까스 양배추S/요거트D 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 참쌀탕수육 물만두찜/초간장 슬림썬단무지 배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 온두부/양념장 당면콩나물무침 새우살애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥 들깨순두부버섯탕 쇠고기단호박찜 모듬잡채 무말랭이무침 배추김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 종합어묵국 가자미양념찜 하얀콩나물 오이고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란국 오리채소불고기 양배추쌈/쌈장 열무생채 배추김치	혼합잡곡밥 감자다시마국 돈육채소불고기 콜리플라워볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 해물완자전 느타리버섯나물 물미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장국 공치캔김치찜 소세지채소볶음 깐마늘장아찌 배추김치	
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 장식

주간식단표

날짜	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 게맛살계란찜 감자고로케 열무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 교자만두강정 감자조림 참나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란국 돼지고기불고기 견과류맛탕 해파리냉채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소장국 짜장면 갈비만두/초간장 반달단무지 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기시래기전골 파불고기 곤약백태조림 브로컬리두부무침 배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯탕 쇠고기불고기 크래미숙주겨자채 취나물무침 배추김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 무들깨국 임연수구이 두부조림 돌나물겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 깍두기청국장찌개 돈육간장불고기 콩나물무침 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 돼지고기당면찌개 코다리무조림 도라지나물 상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭고기캐슈넛조림 우영채조림 열무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육고추장불고기 가지양파볶음 상추겉절이 배추김치	
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 *생선가스: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	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일
요일	월	화	수	목	금	토
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 두부미소장국 생채소비빔밥 오렌지탕수육 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 건새우근대된장국 삼치겨자국이 모듬전 청경채생채 배추김치	혼합잡곡밥 미니우동국 매콤참치비빔밥 양배추S/마요D 반달단무지 배추김치	혼합잡곡밥 미역수제비국 안동찜닭 단호박튀김 도토리묵/양념장 배추김치	혼합잡곡밥 매운콩나물국 쇠고기불고기 어묵잡채 깻잎쌈/쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 왕만두/초간장 건새우고추볶음 부추단무지무침 배추김치
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 무들깨국 매운찜닭 진미채무침 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭다리살채소볶음 가지나물 치커리겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 버섯맑은국 코다리조림 베이컨감자볶음 간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 햄계란말이 두부강정 오이쌈장무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 주꾸미채소불고기 감자전병 올방개묵무침 배추김치	

원산지표시

0

***식육가공류:** 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:오양 *건어물:국내산 *꽁치캔: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