

2024년 06월 늘사랑 주야간보호방문요양 식단표

원산지표기 : 뒷면 참조
식단문의 : 백세식단연구소 100se_hwasung@naver.com
기타문의 : 늘사랑 주야간보호방문요양
031-222-0423

06/01(토)
쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 편마늘제육볶음 미역초무침 표고버섯볶음 배추김치
쌀밥/잡곡밥 콩나물국 카레라이스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치

06/03(월)	06/04(화)	06/05(수)	06/06(현충일)	06/07(금)	06/08(토)
쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 춘천닭갈비 호박볶음 비트무피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 김치제육볶음 브로콜리볶음 얼무부추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 청포묵무침 얼갈이생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 가지미구이 콩볶음 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 부추소불고기 멸치볶음 치커리숙갓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 편마늘제육볶음 고사리무볶음 푸실리샐러드 배추김치
쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 해물소세지어묵찜 파스타샐러드 시래기김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들기름미역국 돈육청경채볶음 단호박조림 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 고추마요떡갈비 우영채볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 제육볶음 그린빈스볶음 오이쌈장무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 참치짜글이 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 총무식오징어무침 어묵볶음 도시락김 배추김치
06/10(월)	06/11(화)	06/12(수)	06/13(목)	06/14(금)	06/15(토)
쌀밥/잡곡밥 들깨무국 춘천닭갈비 표고파프리카볶음 비트무피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 편마늘제육볶음 탕평채 청경채생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 고사리해장국 감자닭장조림 모듬버섯냉채 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 춘장불고기 단호박찜 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 갈비양념고기조림 브로콜리볶음 미나리무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 불향대파불고기 어슷우영조림 비트무절임 배추김치
쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 가지마파두부 미역초무침 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 백순대야채볶음 브로콜리볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 참치김치볶음 우영조림 들나물*초장 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨시락국 유산슬된밥소스 무잔지무침 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 지코바st닭갈비 표고야채볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 참치짜글이 청포묵무침 얼갈이겉절이 배추김치
06/17(월)	06/18(화)	06/19(수)	06/20(목)	06/21(금)	06/22(토)
쌀밥/잡곡밥 두부유부국 파채간장불고기 양배추쌈장무침 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨배추국 가지미구이 브로콜리초무침 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 고추잡채 표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돈간장버섯불고기 우영조림 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 춘천닭갈비 오리엔탈샐러드 청포묵무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들기름미역국 콩나물불고기 시래기된장지짐 아몬드멸치볶음 배추김치
쌀밥/잡곡밥 유채된장국 고기산적조림 시래기된장지짐 오이부추생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유부된장국 참치김치볶음 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 카레라이스 호박새우젓볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은파개장 닭갈비 미역초무침 무숙나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 닭살감자조림 삼색겨자채 부추양파생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 참치김치볶음 간장겉절이 청경채생채 배추김치
06/24(월)	06/25(화)	06/26(수)	06/27(목)	06/28(금)	06/29(토)
쌀밥/잡곡밥 들깨고사리국 돈간장불고기 새송이버섯 수제양파장아찌 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 춘천닭갈비 우영채볶음 치커리숙갓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 미나리돈육볶음 표고야채볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 김치제육볶음 실곤약야채무침 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 춘장불고기 미역초무침 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨시래기국 오돈불고기 단호박조림 양파장아찌 배추김치
쌀밥/잡곡밥 취나물된장국 닭살곤약조림 오복지무침 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 제육볶음 고사리볶음 오이양파생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 야채계란찜 그린빈스햄볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 마파두부 멸치볶음 짜사이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼무된장국 백순대볶음 알감자조림 얼갈이생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 닭볶음탕 청경채생채 무숙나물 배추김치

늘사랑 주야간보호방문요양 2024년 07월 식단표

07/01(월)	07/02(화)	07/03(수)	07/04(목)	07/05(금)	07/06(토)
쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 돈간장버섯불고기 표고버섯볶음 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 춘천닭갈비 양배추샐러드 비트무절임 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 단호박돈육찜 불어묵카레볶음 새송이초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 김치제육볶음 굴소스버섯볶음 브로콜리볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 고들빼기무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 통마늘닭장조림 연근조림 무생채 배추김치
쌀밥/잡곡밥 유채된장국 참치김치볶음 건과멸치볶음 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 편마늘제육볶음 알감자조림 우무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박젓국 두부양념조림 어슷우영조림 미나리무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부콩나물국 두부스테이크 오이양파무침 오리엔탈샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈육된장조림 브로콜리볶음 간장깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 제육김치볶음 고구마조림 열갈이생채 배추김치
07/08(월)	07/09(화)	07/10(수)	07/11(목)	07/12(금)	07/13(토)
쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 두반장표고볶음 실곤약유자무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 가자미구이 모듬콩조림 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 돈간장버섯불고기 그린빈스볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 춘천닭갈비 새송이볶음 무숙나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 편마늘제육볶음 알감자조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 닭살곤약조림 호박볶음 오이피클 배추김치
쌀밥/잡곡밥 들깨무국 간장불고기 브로콜리볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 모듬장조림 푸실리샐러드 건과멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 두부양념조림 호박볶음 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 돈육맥적 짜사이볶음 양배추볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 김치짜갈이 브로콜리볶음 수제양파장아찌 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 카레라이스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치
07/15(월)	07/16(화)	07/17(수)	07/18(목)	07/19(금)	07/20(토)
쌀밥/잡곡밥 고사리해장국 훈제오리볶음 멸치볶음 쌈무 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 안동찜닭 표고버섯볶음 오리엔탈샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치두부국 미나리간장불백 어슷우영조림 상추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 오이참깨무침 무숙나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 고추잡채 푸실리샐러드 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 불향닭갈비 표고버섯볶음 미나리무생채 배추김치
쌀밥/잡곡밥 배추된장국 참치김치볶음 단호박팔짚 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 고추잡채 청포묵무침 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 떡갈비조림 브로콜리볶음 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 카레소스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 마파두부 어슷우영조림 오이피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 편마늘제육볶음 새송이볶음 수제양파장아찌 배추김치
07/22(월)	07/23(화)	07/24(수)	07/25(목)	07/26(금)	07/27(토)
쌀밥/잡곡밥 토란국 춘천닭갈비 고사리당근볶음 미나리무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부콩나물국 제육볶음 오이양파무침 호박볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 안동찜닭 건과멸치볶음 백묵이겨자냉채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 고사리당근볶음 무숙나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 고사리해장국 안동찜닭 양배추샐러드 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 제육볶음 어슷우영조림 미역초무침 배추김치
쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 짜장소스 단호박꿀찜 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 마파두부 호박표고볶음 양배추볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 깻잎제육볶음 부추양파무침 이연복배추찜 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 닭살곤약조림 어슷우영조림 오이피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은배춧국 강된장 무생채 새송이버섯볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 버섯된장찌개 참치김치볶음 청경채무침 수제양파장아찌 배추김치
07/29(월)	07/30(화)	07/31(수)	원산지표기 : 뒷면참조 식단문의 백세식단연구소 100se_hwasung@naver.com 기타문의 늘사랑 주야간보호방문요양 031-222-0423		
쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈육춘장볶음 단무지부추무침 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 제육콩불 양배추나물 표고야채볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 가자미구이 호박볶음 무생채 배추김치			
쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 순대볶음 깻잎지 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 열갈이된장국 고들빼기제육볶음 오리엔탈샐러드 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 닭갈비 새송이볶음 양배추샐러드 배추김치			

백세식단
한글서체

원산지표기 : 뒷면참조 상기 식단은 수급재 사정상 변동될 수 있습니다 식단문의 : 백세식단연구소 100se_hwasung@naver.com 기타문의 : 늘사랑 주야간보호방문요양 031-222-0423			08/01(목)	08/02(금)	08/03(토)
			쌀밥/잡곡밥 어묵곤약국 불향닭갈비 청포묵무침 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 견과열치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 미나리오삼불고기 삼색냉채 오이무침 배추김치
			쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 돈사태김치찜 미역초무침 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 닭김치찜 알감자조림 양념추볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 모듬장조림 호박볶음 양념깻잎지 배추김치
08/05(월)	08/06(화)	08/07(수)	08/08(목)	08/09(금)	08/10(토)
쌀밥/잡곡밥 유채된장국 단호박닭조림 브로콜리볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 돈육숙주볶음 새송이볶음 오리엔탈샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 춘천닭갈비 어숙우영조림 다시마채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 가자미구이 단호박꿀찜 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 오삼불고기 브로콜리볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치콩나물국 시래기불고기 오징어젓무침 무생채 배추김치
쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 짜장소스 표고버섯볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 떡갈비데리야끼조림 어묵볶음 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 참치김치볶음 가쓰오부조림 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 닭살곤약조림 호박볶음 오이피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 백순대볶음 양배추샐러드 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 고구마간장찜닭 미역초무침 견과열치볶음 배추김치
08/12(월)	08/13(화)	08/14(수)말복	08/15(목)광복절	08/16(금)	08/17(토)
쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 멸치볶음 해초적채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 간장깻잎지 브로콜리초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 *영양닭곰탕 두부양념조림 견과열치볶음 비트무피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 간장불고기 그린빈스볶음 오이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 불향닭갈비 표고버섯볶음 오리엔탈샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 김치제육볶음 견과열치볶음 마카로니샐러드 배추김치
쌀밥/잡곡밥 들깨무국 콩나물소시지해물찜 오이양파무침 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 유산술 모듬콩조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 참치김치볶음 알감자조림 우무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 닭살곤약조림 브로콜리볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 돈간장불고기 어묵볶음 오이피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 닭살카레볶음 브로콜리곤볶음 미역초무침 배추김치
08/19(월)	08/20(화)	08/21(수)	08/22(목)	08/23(금)	08/24(토)
쌀밥/잡곡밥 콩가루근대국 제육볶음 청포묵무침 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 표고버섯볶음 야채피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은두부김치국 춘천닭갈비 어숙우영조림 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 고들빼기제육볶음 푸실리샐러드 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 가자미구이 표고볶음 단호박조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 버섯불고기 불어묵볶음 무잔지무침 배추김치
쌀밥/잡곡밥 씻은김치콩나물국 간장찜닭 어숙우영조림 실곤약무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 춘장불고기 멸치볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 두부양념조림 어묵볶음 알감자조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 갈릭마요떡갈비 오징어젓무침 모듬콩조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 하이라이스 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 닭갈비 유부오리엔탈무침 간장깻잎지 배추김치
08/26(월)	08/27(화)	08/28(수)	08/29(목)	08/30(금)	08/31(토)
쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육두루치기 잡채 우영채조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 닭볶음탕 멸치볶음 오이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 실곤약야채무침 수제양파절임 배추김치	쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 간장찜닭 오징어젓무침 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 날콩가루배추국 김치제육볶음 다시마채초무침 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 미나리간장불백

늘사랑 주야간보호방문요양 9월 식단표

2024	09/02(월)	09/03(화)	09/04(수)	09/05(목)	09/06(금)	09/07(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 오징어제육 모듬콩조림 어묵볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 춘천닭갈비 어슷우영조림 부추양배추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 편마늘제육볶음 새송이초무침 청경채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈간장불고기 표고버섯볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 견과열치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 불향닭갈비 어슷우영조림 오징어젓무침 배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 닭살곤약조림 청포묵새싹무침 무쫄지채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 김치짜글이 멕시코샐러드 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵곤약국 짜장소스 사천식가지볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 야채피클 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 유산슬덮밥 푸실리샐러드 간장깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 참치김치볶음 표고버섯볶음 삼색겨자채 배추김치
2024	09/09(월)	09/10(화)	09/11(수)	09/12(목)	09/13(금)	09/14(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 데리돈불고기 콩나물무침 어슷우영조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 가자미구이 그린빈스민짜볶음 아삭이쌈장무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 편마늘제육볶음 어묵볶음 부추액젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨배추국 닭볶음탕 툇두부무침 무숙당근나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 오상불고기 오이양파무침 무피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 토란아욱국 춘장불고기 어묵볶음 오이피클 배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 강된장 오징어젓무침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 짜장소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 마파두부 건파래자반 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 들깨백불고기 고사리볶음 견과열치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부김치국 하이라이스 단무지무침 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 불향닭갈비 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치
2024	09/16(월)	09/18(화) 추석	09/18(수)	09/19(목)	09/20(금)	09/21(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 안동찜닭 새송이초무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기탕국 오미산적 모듬장조림 취나물볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 가자미구이 청포묵무침 표고파프리카볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 단호박찜닭 푸실리샐러드 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨우국 춘천닭갈비 미역초무침 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 제육김치볶음 건새우무조림 오이피클 배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 간장불고기 시래기된장지짐 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 두반장모듬해물볶음 어묵볶음 새송이볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨우거지국 불향돼지볶음 그린빈스볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 강된장 콩나물무침 미나리무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부새우젓국 돈육곤약장조림 그린빈스볶음 양배추들깨나물 배추김치
2024	09/23(월)	09/24(화)	09/25(수)	09/26(목)	09/27(금)	09/28(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 어묵국 춘장불고기 청포묵무침 모듬콩조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 불향닭갈비 양배추쌈장무침 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 들깨오리볶음 견과열치볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 편마늘제육볶음 청포묵무침 가지볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 토란아욱탕 데리야끼돈불고기 새송이볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 돈육복합 단호박찜 오이피클 배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 푸실리샐러드 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 복어국 해물소세지콩나물찜 무생채 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락부추국 고추잡채두부조림 이연복배추찜 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들기름미역국 순대볶음 오이양파무침 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 중화풍덮밥소스 콩나물무침 부추양파겉절이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 참치김치볶음 모듬콩조림 어묵볶음 배추김치
2024	09/30(월)					
점심	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 편마늘제육볶음 표고버섯볶음 양배추쌈장무침 배추김치	본 식단표는 백세식단연구소 영양사 김규희에 의해 작성되었습니다. 상기 식단표는 식사재수급문제에 따라 예고없이 변경될 수 있습니다. 식단문의 : 백세식단연구소 100se_hwasung@naver.com 기타문의 : 늘사랑 주야간보호방문요양 031-222-0423				
저녁	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 닭갈비 견과열치볶음 툇두부무침 배추김치					

늘사랑 주야간보호방문요양 10월 식단표

		10/01(화)국군의날	10/02(수)	10/03(목)개천절	10/04(금)	10/05(토)
점심		쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육데리야끼볶음 표고버섯야채볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 불향달걀비 시금치나물 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 돈육갯잎주물럭 새송이버섯 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 견과멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 편마늘제육볶음 숙주나물 참나물겉절이 배추김치
	저녁	쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 안동찜닭 알감자조림 청포묵무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 두부양념조림 양배추샐러드 어묵볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 카레닭살볶음 가지볶음 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 백순대볶음 그린빈스양파볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 닭볶음탕 새송이피망볶음 베이컨드빈조림 배추김치
		10/07(월)	10/08(화)	10/09(수)한글날	10/10(목)	10/11(금)
점심		쌀밥/잡곡밥 어묵곤약국 안동찜닭 알감자조림 취나물볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루얼갈이국 제육콩불 오징어젓무침 시금치나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 야채된장찌개 돈육데리야끼볶음 미역초무침 숙주미나리나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 돈육고사리해장국 모듬장조림 어묵볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 청포묵무침 청경채볶음 배추김치
	저녁	쌀밥/잡곡밥 호박전국 양념두부조림 멸치볶음 숙주무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 중화풍뎡밥소스 단무지무침 고사리볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 야채계란찜 호박나물 도라지무볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 카레소스 푸실리샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 닭갈비 양배추볶음 시금치나물 배추김치
		10/14(월)	10/15(화)	10/16(수)	10/17(목)	10/18(금)
점심		쌀밥/잡곡밥 두부호박국 닭갈비 취나물볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 제육콩불 고사리나물 양배추참깨볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박전국 춘천달걀비 어숙우영조림 부추미나리나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 가자미구이 청포묵무침 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 편마늘제육볶음 양배추샐러드 어묵볶음 배추김치
	저녁	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈육고구마김치찜 고사리볶음 간장갯잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 제육김치볶음 오이양파무침 브로콜리볶음 김구이	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 유산술 단무지무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기해장국 야채계란찜 고사리나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부김치국 닭갈비 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치
		10/21(월)	10/22(화)	10/23(수)	10/24(목)	10/25(금)
점심		쌀밥/잡곡밥 두부김치국 제육볶음 알감자조림 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 날궁가루배추국 콩나물소시지해물찜 새송이버섯 브로콜리초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈육숙주볶음 오이양파무침 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 양장피 새송이피망볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨토란탕 김치제육볶음 청포묵무침 오징어젓무침 배추김치
	저녁	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 불맛닭갈비 볼어묵볶음 오복지양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부김치국 두부스테이크 콩나물무침 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 두부양념조림 베이컨드빈스조림 숙주나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 닭갈비 무생채 부추액젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락무국 바베큐닭살볶음 표고버섯볶음 양배추샐러드 배추김치
		10/28(월)	10/29(화)	10/30(수)	10/31(목)	
점심		쌀밥/잡곡밥 건새우무국 김치제육볶음 어숙우영조림 시금치나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 무생채 청경채생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 부추바지락국 돈간장불고기 볼어묵볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 편마늘제육볶음 청경채무침 오징어젓무침 배추김치	식자재수급상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다 상기 식단표는 백세식단연구소 영양사 김규희에 의해 작성되었습니다
	저녁	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 야채계란찜 단호박꿀찜 미역초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 두부스테이크 이연복배추찜 오이들기름볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 알감자조림 청경채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 짜장소스 두부숙갓무침 단무지무침 배추김치	

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)찜용, 채, 불고기용, 카레, 하이 라이스, 짜장,민짜):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,찰쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찰쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찰쌀가루:국내산
사각어묵, 불어묵, 족봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산