

월	화	수	목	금	토
					08월 01일
오전간식					누룽지
					쌀밥
					콩비지찌개
점심					삼치무조림
					돌자반
					유채나물
					포기김치
열량/단백질 (kcal/g)					529 / 20
오후간식					메밀전병&차
					쌀밥
					감자용심이수제비국
저녁					훈제오리야채볶음
					건새우마늘쫀볶음
					상추부추겉절이
					포기김치
열량/단백질 (kcal/g)					531 / 23
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호 10070001)					
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일
오전간식	버섯죽	흑임자죽	모듬야채죽	팔죽	브로컬리크림스프
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥(생신잔치)	쌀밥
	대파육개장	꽃게된장찌개	등뼈감자탕	홍합살미역국	오이냉국
점심	생선까스&타르타르소스	숯불향채육볶음	해물완자계란전	청경채소불고기	단호박카레라이스
	가지파프리카볶음	단호박샐러드	유부맛살냉채	한식잡채	순대연근강정
	브로콜리두부무침	콩나물파채무침	치커리적채겉절이	양상추토마토샐러드	락교단무지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	534 / 19	545 / 20	560 / 21	542 / 27	540 / 21
오후간식	찐감자&차	제철과일	단팥빵&차	생신간식	절편&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	복어무국	물만두떡국	닭곰탕	경상도식소고기무국	콩나물무채국
저녁	닭통데리야끼조림	오징어야채볶음	비엔나토마토소스조림	계란말이	삼치조림
	옛날떡볶이	송이버섯볶음	감자채그린빈볶음	견과류멸치볶음	탕평채
	참나물무침	얼갈이된장나물	취나물볶음	비름나물	비타민적채생채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545 / 18	565 / 17	538 / 16	550 / 15	566 / 18
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호 10070001)					

	월	화	수	목	금	토
	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일
오전간식	들깨죽	녹두죽	흑임자죽	단호박죽	크림스프	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥(말복)	쌀밥
	도토리묵사발	북어해장국	아욱된장국	돈육김치찌개	장각삼계탕	배추샤브샤브국
점심	돈사태고구마갈비양념찜	함박스테이크&소스	순살닭볶음탕	훈제오리볶음&머스타드	메밀전병	소불고기
	애호박새우젓볶음	실곤약아채초무침	매콤어묵피망볶음	목이버섯냉채	도토리묵무침	감자채피망볶음
	얼갈이된장나물	표고맛살볶음	청경채느타리나물	청경채쌈장나물	오이고추쌈장무침	양배추찜*쌈장
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	539 / 25	527 / 21	558 / 23	526 / 24	537 / 23	538 / 22
오후간식	삶은계란&비피더스	제철과일	손만두찜&차	롤케익&차	가래떡&차	오징어아채하트&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	근대된장국	설렁탕	물만두계란국	건새우아욱된장국	어묵속갓국	얼큰수제비국
저녁	임연수구이	파리메추리알장조림	코다리무조림	연양식떡갈비&파채무침	돈육김치볶음	새우동그랑땡전
	청양풍어묵채볶음	브로콜리새우살볶음	숙주유부무침	연근흑임자소스무침	온두부*양념장	우채가지볶음
	참나물무생채	도라지오이무침	유채나물	열무고추장나물	취나물무침	시금치나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 23	521/18	542 / 24	538 / 24	527 / 19
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호 10070001)						
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
오전간식	팥죽	참깨죽	감자죽	브로콜리죽	검은깨죽	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	취나물버섯밥&양념장	쌀밥
	콩나물무채국	나주곰탕	우무육냉국국	유부김치국	얼갈이된장국	경상도쇠고기무국
점심	대패삼겹살알마늘볶음	동태조림	등심돈까스&소스	수육&새우젓	떡갈비&베이비잎	돈사태김치찜
	막국수아채무침	궁중떡볶이	브로콜리감자샐러드	마늘종어묵볶음	야채과일샐러드	콩나물잡채
	어린열무나물	오이양파생채	얼갈이쌈장나물	모듬쌈*견과류쌈장	궁채양파장아찌	근대고추장나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	595 / 18	528 / 22	579 / 18	538 / 17	523 / 22	534 / 21
오후간식	감자버터구이	제철과일	치즈케익&차	수수부꾸미&차	고구마맛탕&차	요플레&바나나
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	순두부맑은국	호박된장찌개	들깨미역국	닭곰탕	콩비지백탕	표고부추계란탕
저녁	매콤순대아채볶음	떡갈비양송이조림	오삼불고기불고기	옛날소시지전	단호박훈제오리찜	자장소스덮밥
	느타리피망볶음	견과류멸치볶음	무도라지채볶음	매콤감자표고버섯조림	씨앗오징어젓갈	치킨탕수육*소스
	유채나물	청경채나물	양념깻잎지	시금치나물	숙주당근나물	단무지채무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 20	524 / 21	542 / 24	545 / 19	530 / 22
★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호 10070001)						
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
오전간식	단호박죽	녹두죽	들깨죽	팥죽	크림스프	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	부대찌개	건새우아욱된장국	순두부찜뽕탕	호박된장찌개	열무김치말이국수	매콤콩나물국
점심	야채계란찜	돈육오징어콩나물찜	삼치데리야끼양념구이	우물당면볶음	치킨가라아게강정	숯불향제육불고기
	우채가지볶음	감자채피망볶음	느타리미나리초무침	도토리묵야채무침	콘슬로우	매콤콩어묵볶음
	숙것나물	모듬쌈&쌈장	비타민베이컨흑임자무침	숙주당근나물	청경채나물	시금치나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545 / 15	542 / 20	538 / 19	545 / 23	550 / 18	543 / 20
오후간식	편고구마&차	제철과일	손만두찜&차	복숭아찜빵&차	프렌치토스트&차	감자떡&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	북어탕국	소고기미역국	들깨수제비	동태탕	청국장찌개	소고기배추샤브국
저녁	닭살로제찜닭	미트볼토마토소스조림	모듬장조림	너비아니구이	가자미구이	참치두부찜
	새송이맛살볶음	애호박새우살볶음	마늘종멸치볶음	미역줄기팽이버섯볶음	브로콜리햄볶음	호두연근조림
	치커리겉절이	부추무생채	열무된장나물	노각무침	참나물무침	오이나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	565 / 22	528 / 23	560 / 21	535 / 18	524 / 19	566 / 17

월		화		수		목		금		토	
★ 위 식단은 센터 어르신들의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호)											
08월 31일											
오전간식		모듬야채죽									
		쌀밥									
		설령탕									
점심		오징어김치전									
		견과류멸치볶음									
		애호박새우젓볶음									
		포기김치									
열량/단백질 (kcal/g)		545 / 23									
오후간식		찐감자와차									
		쌀밥									
		꽃게된장찌개									
저녁		비엔나방울양배추볶음									
		들깨궁채볶음									
		매콤콩나물무침									
		포기김치									
열량/단백질 (kcal/g)		565 / 19									
★ 위 식단은 센터 어르신들의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호)											