

4월 아산노인복지센터 식단표

일자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)	7 (일)
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우영차	장요구르트	요플레	복숭아홍차	요플레
아침	쌀밥 북엇국 쇠고기당면볶음 청경채무침 콩자반 배추김치	쌀밥 김치국 달걀찜 명엽채견과류볶음 숙주나물무침 깍두기	쌀밥 쇠고기무국 가자미카레구이 도토리묵무침 구이김&양념장 배추김치	쌀밥 모듬어묵썩국 닭봉간장조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 열무된장국 채소달걀말이 연근조림 마늘쫄무침 깍두기	쌀밥 콩가루배추국 미트볼굴소스볶음 오징어젓갈무침 양념깻잎지 깍두기	쌀밥 사골떡국 두부강정 도라지초무침 다시마튀각 배추김치
점심	잡곡밥 냉이된장국 조기구이 건취나물볶음 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오리주물럭 부추양파채무침 으깬고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 물만두국 고등어구이 참나물겉절이 건파래볶음 깍두기	칼국수 추가밥 집게맛살튀김&케첩 배추겉절이 제철과일	비빔밥 들깨미역국 봄나물 채소고로케&케첩 배추김치 플레인요거트	잡곡밥 무채국 양념쇠불고기 양배추찜&쌈장 오이무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 완자전 견과류멸치볶음 시금치나물 배추김치
간식	토마토절임	쌀과자/유자차	오감자/두유	고구마칩/ 요구르트	전병 / 요구르트	미니약과 / 두유	홍삼액
저녁	쌀밥 육개장 두부전&양념장 연근조림 오이무침 깍두기	쌀밥 청국장찌개 돈육파리고추장조림 실곤약쫄면 상추무침 배추김치	쌀밥 사골떡국 두부강정 도라지초무침 다시마튀각 배추김치	쌀밥 감자된장국 돈육잡채 브로콜리숙회&초장 고추지무침 배추김치	쌀밥 마파두부 팽이미소국 꽃맛살샐러드 배추김치 매실차	쌀밥 실파된장국 안동찜닭 미역초무침 천사채샐러드 배추김치	쌀밥 매생이국 달걀장조림 부추전&초간장 파래김구이 배추김치

일자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)	14 (일)
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우영차	장요구르트	요플레	청굴차	요플레
아침	쌀밥 북어국 두부양념조림 우영채볶음 간장깻잎지 배추김치	쌀밥 애호박된장찌개 스크램블에그 어묵채볶음 쌈바귀무침 배추김치	쌀밥 무채된장국 갈치조림 맛살채소볶음 김구이&양념장 배추김치	쌀밥 사골우거지국 비엔나케첩볶음 고사리볶음 오이무침 깍두기	쌀밥 두부새우젓국 떡갈비구이 쥐어채볶음 세발나물무침 배추김치	쌀밥 달걀대파국 콩치구이&와사비 장 브로콜리볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 낙지젓갈무침 시금치나물 배추김치
점심	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈&쌈장 비름나물무침 배추김치	인삼영양밥&양념 장 배추속대국 한식잡채 미역무침 깍두기 유산균음료	잡곡밥 미소된장국 닭볶음탕 감자채볶음 실곤약초장무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 달걀찜 불어묵조림 모듬쌈채소&아삭 이고추 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡전 들깨무나물 사과청경채무침 깍두기	쌀밥 감자수제비 김치참치볶음 멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 왕만두국 임연수구이 새송이버섯볶음 양파깻잎초무침 배추김치
간식	미니양갱	와플/두유	고구마칩/ 요구르트	브라우니/ 요구르트	토마토절임	전병/ 등글레차	홍삼액
저녁	쌀밥 유부장국 생선커틀릿&타르 소스 도라지생채 콘샐러드 배추김치	쌀밥 된장찌개 돈육갈비찜 청포묵김무침 얼갈이무침 깍두기	쌀밥 돈등뼈감자탕 두부구이&양념장 숙주나물무침 돌나물&초장 배추김치	쌀밥 미역국 주꾸미볶음&소면 사리 동부묵무침 양상추후르츠샐러 드 배추김치	짜장덮밥 어묵국 탕수육&소스 단호박샐러드 배추김치	쌀밥 홍합탕 묵은지돼지고기찜 감자채볶음 깍두기/단무지 매실차	쌀밥 우거지된장국 훈제오리&머스타 드소스 무쌈&부추겉절이 단호박찜 배추김치

일자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	21 (일)
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우영차	장요구르트	요플레	유자차	요플레
아침	쌀밥 아욱된장국 쇠고기장조림 청포묵무침 양념마늘지 배추김치	쌀밥 근대된장국 코다리조림 어묵채볶음 고추지무침 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 달걀프라이 멸치볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 다시마양파국 두부양념조림 열무된장지짐 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 물만두국 메추리알장조림 비름나물무침 김구이&양념장 배추김치	쌀밥 근대된장국 가자미구이 연근조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 꿀뚜기젓갈무침 깻잎지 가지볶음 배추김치
점심	잡곡밥 동태매운탕 진미채볶음 맛살겨자냉채 견파래자반 배추김치	나물비빔밥&약고 추장 가츠오장국 미니돈까스&케첩 오이생채 배추김치 제철과일	카레덮밥 팽이장국 치킨커틀릿 천사채샐러드 배추김치 식혜	잡곡밥 시금치된장국 파채불고기 양송이버섯볶음 도라지생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기떡조림 브로콜리베이컨볶음 청경채나물 배추김치	칼국수 추가밥 채소고로케 배추겉절이 제철과일	잡곡밥 버섯된장국 언양식불고기 견과류견새우볶음 얼갈이나물 배추김치
간식	전병/ 요구르트	머핀/두유	초코쿠키/ 요구르트	토마토절임	콘칩/ 등글레차	사과	홍삼액
저녁	쌀밥 돼지고기김치찌개 달걀장조림 머위나물 김가루실파무침 깍두기	쌀밥 설렁탕&당면 돈민찌두부조림 채소스틱&쌈장 양파장아찌 배추김치	쌀밥 유채된장국 찜닭 미나리무침 토마토양상추샐러드 배추김치	쌀밥 미소된장국 콩치김치조림 애호박나물 세발나물무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 옥수수콘샐러드 김구이&양념장 배추김치	쌀밥 아욱국 오리주물럭 모듬쌈채소&쌈장 부추양파무침 배추김치	쌀밥 동태탕 돈육김치볶음&온 두부 오이지무침 깍두기 제철과일

일자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)	28 (일)
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우영차	장요구르트	요플레	고구마라떼	요플레
아침	쌀밥 얼갈이된장국 갈치조림 감자채볶음 치커리무침 깍두기	쌀밥 홍합미역국 돈육장조림 오이무침 간장깻잎지 배추김치	쌀밥 김치국 으깬두부전 천사채마요무침 상추겉절이 깍두기	쌀밥 숙된장국 고등어구이 느타리버섯볶음 씀바귀무침 깍두기	쌀밥 감자맑은국 우유달걀찜 미역줄기볶음 고사리나물 매추김치	쌀밥 꽃게맑은국 미트볼간장볶음 유채나물무침 김구이&양념장 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 두부조림 실곤약채소무침 어묵볶음 배추김치
점심	잡곡밥 들깨탕 제육볶음 해파리냉채 다시마쌈&쌈장 배추김치	강된장비빔밥 무맑은국 콩나물무침 시금치나물 단호박찜 배추김치	쌀밥 계란실파국 짜장볶음 야채쫄면 군만두 단무지무침	잡곡밥 배추된장국 순대철판볶음 쫄면무침 양배추샐러드 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 오징어숙회&초장 올방개묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육굴소스볶음 명엽채볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 새송이메추리알조림 취나물무침 마카로니샐러드 배추김치
간식	핫도그/요구르트	양갱/생강차	오감자/ 요구르트	사과	미니약과/ 요구르트	꿀고구마칩/ 요구르트	홍삼액
저녁	쌀밥 쇠고기무국 스크램블에그 진미채볶음 비름나물무침 배추김치	쌀밥 닭개장 옛날소시지전&케첩 오복지무침 김구이&양념장 배추김치	쌀밥 시금치된장국 낙지채소볶음&소면사리 머윗대볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 열무된장국 쇠불고기 모듬쌈&쌈장 더덕무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 훈제오리볶음 칠리칸풍새우 무쌈 배추김치	쌀밥 사골곰국 오징어김치전 미나리무생채 건파래볶음 배추김치	쌀밥 아욱된장국 콩치김치찜 부추전 깻잎지양념무침 깍두기

일자	29 (월)	30 (화)					
간식	우유/대추차	장요구르트					
아침	쌀밥 미역국 파채돈육볶음 양배추나물 건파래볶음 깍두기	쌀밥 우렁된장국 가자미무조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치		※ 본 식단은 부평구어린이급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량 : 1600~2000kcal / 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 제철식품: 주꾸미, 키조개, 참다랑어, 소라, 바지락, 두릅, 냉이, 더덕, 취나물, 썸바귀, 딸기 등 (출처: 농식품정보누리. 해양수산부)			
점심	잡곡밥 추어탕 육전&양념장 아삭고추무침 단호박샐러드 배추김치	소보로비빔밥 실파장국 떡갈비구이 양상추만다린샐러드 배추김치					
간식	바나나	과자/미숫가루					
저녁	쌀밥 콩나물국 피자치즈달걀말이 연근조림 비름나물무침 배추김치	쌀밥 숙된장국 모듬해물찜 연두부&양념장 파래김 배추김치					

