2019년

5월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)	5 (일)
간식			우유/우엉차	장요구르트	요플레	복숭아홍차	요플레
아침			쌀밥 근대된장국 닭살굴소스볶음 꽈리고추양념찜 콩나물무침 배추김치	쌀밥 쑥감자국 코다리무조림 깻잎나물 건가지볶음 배추김치	쌀밥 청국장 조기구이 감자채볶음 쑥갓나물 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 두부양념조림 고사리나물 쇠미역,다시마쌈+초장 배추김치	쌀밥 콩나물국 조기구이 감자조림 치커리유자청무침 배추김치
점심			잡곡밥 버섯들깨탕 자반고등어구이 도토리묵무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 배추된장국 주꾸미삼겹살볶음 목이버섯겨자냉채 양배추숙쌈 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 돈사태김치찜 두부달걀전 상추치커리무침 깍두기	우동 김밥 또는 유부초밥 단무지무침 배추김치 제철과일	잡곡밥 배추국 병어무조림 연두부+달래양념장 콩나물무침 깍두기
간식			새우칩/요구르트	단호박찜/ 두유	양갱	사과	홍삼액
저녁			쌀밥 사골우거지국 날치알달걀찜 땅콩콩자반 양상추연근샐러드 배추김치	쌀밥 순두부호박국 간장찜닭 건새우마늘쫑볶음 청경채무침 배추김치	양송이우불덮밥 무채국 단호박고구마범벅 오복지무침 배추김치 떠먹는요거트	쌀밥 시락국 장조림 골뱅이오이무침 머윗대들깨볶음 배추김치	쌀밥 수제비 해물완자전 청포묵김무침 씀바귀나물 배추김치

부평구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2019년

일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)-어버이날	9 (목)	10 (금)	11 (토)	12 (일)
아침	쌀밥 근대된장국 메추리알꽈리조림 열무나물 곱창김구이+양념장 배추김치	쌀밥 콩나물국 제육볶음 양배추숙쌈 마늘쫑고추장무침 깍두기	쌀밥 쇠고기미역국 달걀말이 비름나물 아삭이고추된장무침 깍두기	쌀밥 감자양파국 떡갈비피망조림 명엽채볶음 머위나물 배추김치	쌀밥 김치국 두부구이 오징어브로콜리숙회 오이양파무침 배추김치	쌀밥 열무된장국 고등어무조림 메밀묵무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 순두부호박국 간장찜닭 건새우마늘쫑볶음 청경채무침 배추김치
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우엉차	장요구르트	요플레	청귤차	요플레
점심	잡곡밥 오징어무국 오리고기볶음 부추양파무침 얼갈이겉절이 나박김치	곤드래나물밥+양념장 아욱된장국 갈치구이 양념깻잎지 배추김치 유산균음료	잡곡밥 갈비탕 오미산적 도라지오이무침 깍두기 꿀떡	잡곡밥 된장찌개 돈육보쌈+새우젓 모듬쌈(상추,무쌈) 무미나리생채 배추김치	잡곡밥 주꾸미연포탕 돈까스+소스 황도양상추샐러드 콩나물무침 깍두기	해물칼국수 추가밥 메밀전병 배추김치 제철과일	잡곡밥 짬뽕국 고추잡채+꽃빵 가지나물 다시마튀각 배추김치
간식	바나나	와플/두유	고구마칩/ 요구르트	브라우니/ 요구르트	토마토절임	전병/ 둥글레차	홍삼액
저녁	쌀밥 호박새우젓국 삼치무조림 우채우엉볶음 숙주나물 깍두기	잡곡밥 두부된장국 치즈닭갈비 김구이 느타리버섯볶음 깍두기	쌀밥 달래된장국 오징어볶음 어묵잡채 참나물겉절이 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 쇠불고기 쌈다시마+초장 청경채나물 배추김치	단호박죽 추가밥 찐만두 건파래무침 상추쑥갓무침 동치미	쌀밥 황기닭곰탕 깐풍두부 방풍나물무침 알마늘지 배추김치	쌀밥 콩나물국 조기구이 감자조림 치커리유자청무침 배추김치

5월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사

2019년

5월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사

일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)	19 (일)
아침	쌀밥 명란두부찌개 채소달걀말이 요거트과일샐러드 김구이 깍두기	쌀밥 미역국 두부간장조림 백진미채조림 참나물사과무침 배추김치	쌀밥 된장찌개 꽁치구이 모듬버섯볶음 얼갈이나물무침 깍두기	쌀밥 근대된장국 양송이프리타타 (버섯달걀찜) 깻순멸치조림 고구마순볶음 배추김치	쌀밥 어묵쑥갓국 돈육김치볶음 온두부 콩나물당근채무침 깍두기	쌀밥 들깨무국 가자미구이 비름나물무침 고추지무침 깍두기	쌀밥 미역국 두부간장조림 백진미채조림 참나물사과무침 배추김치
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우엉차	장요구르트	요플레	유자차	요플레
점심	잡곡밥 쇠고기무국 삼치감자조림 연근튀김 열무된장무침 배추김치	훈제연어비빔밥 미소장국 꽃맛살메추리알샐러드 락교 배추김치 오렌지쥬스	잡곡밥 배추된장국 돼지고기숙주볶음 참치채소전 청포묵무침 깍두기	잡곡밥 연두부호박국 낙지볶음+소면 알감자조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 조랭이떡국 닭봉간장조림 감자완두콩범벅 오이양파무침 배추김치	짜장밥 달걀파국 탕수육 단무지 배추김치 제철과일	잡곡밥 시래기된장국 삼겹살구이 상추, 깻잎쌈 아삭이쌈장무침 배추김치
간식	전병/ 요구르트	머핀/두유	초코쿠키/ 요구르트	약과	콘칩/ 둥글레차	사과	홍삼액
저녁	쌀밥 시금치된장국 안동찜닭 꼬시래기무침 돌나물+초장 배추김치	쌀밥 부대찌개 잡채 청경채겉절이 콩자반 깍두기	쌀밥 어묵국 단호박떡볶이 찐순대 모듬튀김(김말이, 만두) 단무지	쌀밥 다시마무채국 닭강정 옥수수치즈구이 양배추초장무침 배추김치	마파두부덮밥 팽이버섯된장국 케이준치킨샐러드 단무지무침 매실차	쌀밥 설렁탕 부추전 오징어젓무생채 양파피클 깍두기	쌀밥 청국장찌개 갈치호박조림 취나물볶음 미나리무침 배추김치

부평구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2019년

일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)	26 (일)
아침	쌀밥 알탕 어묵마늘쫑볶음 건취나물볶음 파래김+양념장 배추김치	쌀밥 물만두국 동그랑땡전 오이송송이 브로콜리+초장 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 달걀장조림 연두부&양념장 고사리볶음 배추김치	쌀밥 미역국 닭살채소볶음 미나리무침 건파래쪽파무침 배추김치	쌀밥 버섯무국 고등어김치조림 호박새우젓볶음 깻잎지 깍두기	쌀밥 우렁된장국 모듬장조림 명엽채땅콩조림 열무고추장무침 배추김치	쌀밥 어묵쑥갓국 돈육김치볶음 연두부 콩나물당근채무침 깍두기
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우엉차	장요구르트	요플레	고구마라떼	요플레
점심	잡곡밥 수제비국 갈치구이 데리야끼볶음우동 해초무침 배추김치	취나물밥+양념장 미소장국 달걀찜 낙지젓갈무침 깍두기 유산균음료	잡곡밥 들깨버섯국 훈제오리볶음 무쌈+머스터드 건파래멸치볶음 깍두기	잡곡밥 호박된장국 돼지갈비찜 맛살채소전 가지나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 너비아니구이 고구마누룽지맛탕 시금치겉절이 배추김치	돼지고기감자찌개 잡곡밥 파채돈까스+오리 엔탈소스 계란말이 배추김치	잡곡밥 김치청국장찌개 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채무침 깍두기
간식	핫도그/요구르트	양갱/생강차	오감자/ 요구르트	사과	미니약과/ 요구르트	꿀고구마칩/ 요구르트	홍삼액
저녁	쌀밥 유부된장국 떡갈피망조림 단호박건포도샐러드 숙주나물 배추김치	쌀밥 참치김치찌개 돼지고기떡볶음 애호박전 쑥갓나물 깍두기	쌀밥 열무된장국 코다리강정 새우살브로콜리볶음 시금치무침 깍두기	쌀밥 콩나물국 꽁치구이 비엔나케첩볶음 두부쑥갓무침 깍두기	카레덮밥 달걀팽이국 허니버터감자 단무지 배추김치 유산균음료	쌀밥 들깨수제비국 모듬해물찜 달걀꽈리고추조림 오이부추무침 배추김치	쌀밥 순두부맑은국 낙지주꾸미볶음 삼색묵무침 근대, 양배추숙쌈 배추김치

5월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사

2019년

5월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사

일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)		
아침	쌀밥 호박된장찌개 동그랑땡전 목이해파리겨자채 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 미역국 삼치엿장조림 무들깨볶음 느타리버섯무침 깍두기	쌀밥 두부건홍합국 돼지고깻잎볶음 알마늘지 열무고추장나물 배추김치	쌀밥 크림스프+모닝빵 스크램블에그 후랑크소세지구이 브로콜리피망볶음 깍두기	쌀밥 수제비국 두부조림 마늘쫑멸치볶음 표고버섯볶음 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, 다슬기, 참다랑어, 소라, 두릅, 머위, 가지, 고춧잎, 완두콩, 청경채, 딸기, 참외, 매실 등 (출처: 농식품정보누리. 해양수산부)
간식	우유/대추차	장요구르트	우유/우엉차	장요구르트	요플레	
점심	잡곡밥 어묵국 임연수카레구이 궁중떡볶이 돌나물무침 배추김치	불고기생채비빔밥 건새우무국 두부달걀전 배추김치 토마토쥬스	잡곡밥 청경채된장국 미트볼피망볶음 훈제연어샐러드 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 올갱이배추된장국 돼지불고기 맛살곤약무침 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 감자탕 고등어구이 연근조림 참나물무침 배추김치	
간식	토마토절임	쌀과자/유자차	오감자/두유	고구마칩/ 요구르트	전병 / 요구르트	
저녁	쌀밥 북어달걀국 쇠고기양파볶음 깻잎지 오이달래무침 배추김치	쌀밥 만둣국 오징어떡볶음 참나물무침 파래김+양념장 깍두기	쌀밥 아욱국 묵은지닭조림 도라지볶음 다시마쌈&초장 깍두기	쌀밥 숭늉 비빔막국수+찐달걀 가지채소전 배추김치 과일푸딩	새우살대파볶음밥 무채된장국 순대강정(돈육강정) 짜사이무침 유산균음료	