

2019년

7월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사 오혜민

일자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)	7 (일)
아침	쌀밥 우묵가사리콩국 고등어시래기조림 감자벌떡 부추겉절이 배추김치	쌀밥 미역국 돈육매추리알장조림 미나리나물 오이상추무침 배추김치	쌀밥 오징어콩나물국 동그랑땡전 꼬시래기무침 채소스틱&쌈장 깍두기	쌀밥 김치수제비국 어묵채소볶음 비름나물 콩자반 깍두기	쌀밥 근대된장국 떡갈비구이 브로콜리숙회 숙주나물 배추김치	쌀밥 육개장 검은깨두부구이 느타리버섯볶음 다시마튀각 배추김치	김치국밥 건새우볶음 얼무김치 송송
점심	잡곡밥 청경채된장국 마늘돈수육 양파아삭고추초장무침 명이나물 배추김치	자장덮밥 유부국 군만두&탕수소스 단무지무침 배추김치 수박화채	잡곡밥 얼큰무채국 닭살데리야끼조림 애호박볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 공치무조림 감자채피망볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 우무냉국 쇠고기가지볶음 맛살겨자채 다시마쌈&초장 배추김치	콩국수&적은밥 수제채소튀김*간장 마늘종지무침 배추김치 유산균음료	잡곡밥 시금치된장국 양념닭갈비 삼색묵무침 청경채겉절이 배추김치
저녁	쌀밥 차돌박이고추장찌개 삼색전(맛살, 호박, 버섯) 달걀찜 고구마순무침 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 갈치구이 모듬콩조림 도라지무침 배추김치	쌀밥 실파장국 쭈삼불고기 두부숙감무침 근대나물 배추김치	쌀밥 낙지연포탕 팽이버섯잡채 단호박꿀찜 돌나물초무침 배추김치	새우채소볶음밥 다시마무국 김달걀말이 시금치무침 배추김치 제철과일	쌀밥 순두부백탕 아귀찜 고춧잎나물 파래김구이 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 오징어조랭이떡볶음 호박고지나물 명이나물 배추김치
일자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금) -초복	13 (토)	14 (일)
아침	쌀밥 동태매운탕 알감자비엔나조림 무말랭이무침 해초샐러드 배추김치	쌀밥 감자다시마국 쇠고기장조림 두부숙감무침 건파래볶음 배추김치	쌀밥 콩나물국 병어구이 참치김치볶음 꼬시래기무침 깍두기	쌀밥 단호박된장찌개 버섯불고기 얼갈이나물 양배추콘샐러드 배추김치	쌀밥 맑은꽃게국 두부조림 애호박나물 오복지무침 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 달걀말이 땅콩조림 도토리묵&양념장 배추김치	콩나물국밥 깻잎지무침 깍두기 송송
점심	잡곡밥 고사리들깨국 돈육파채불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	나물비빔밥 &달걀후라이 유부맑은국 비빔만두 배추김치 제철과일	잡곡밥 건새우근대국 완자전 감자양파조림 명엽채볶음 배추김치 유산균음료	잡곡밥 다시마무채국 갈치조림 부추장떡 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 영양삼계탕 (영양갈비탕) 부추전 간마늘장아찌 배추겉절이 수박화채	얼무말이국수 적은밥 찐만두*초간장 오복지무침 배추김치 제철과일	잡곡밥 유부국 조기양념찜 연근전 치커리사과무침 배추김치
저녁	쌀밥 버섯야채탕 삼치카레구이 우영채볶음 도라지무침 깍두기	쌀밥 시래기된장국 닭채소볶음 새송이버섯초회 오이지무침 배추김치	쌀밥 해물탕 너비아니구이 단호박샐러드 콩자반 알타리김치	쌀밥 부대찌개&우동사리 채소달걀찜 비름나물 간마늘장아찌 깍두기	쌀밥 순두부백탕 주꾸미양배추볶음 고사리나물 얼갈이고추장무침 깍두기	쌀밥 청국장 공치무조림 감자채볶음 도라지생채 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 두부구이 호박나물 김구이&양념장 배추김치

2019년

일자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	21 (일)
아침	쌀밥 김치국 해물동그랑땡 견과류멸치볶음 참나물겉절이 깍두기	쌀밥 감자양파국 방어조림 느타리버섯볶음 부추겉절이 배추김치	쌀밥 부추된장국 스크램블에그 어묵마늘쫄볶음 복어채무침 깍두기	쌀밥 아욱고추장국 조기구이 감자채볶음 우무초회 배추김치	쌀밥 복쌈국 새송이버섯전 양파초절임 콩자반 깍두기 송농	쌀밥 대구맑은탕 달걀찜 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치	황태해장국밥 탕평채 배추겉절이 송농
점심	잡곡밥 콩나물냉국 오리불고기 모듬쌈&쌈장 맛살파프리카겨자채 배추김치	카레라이스 미역국 두부탕수 양상추샐러드&키위소스 배추김치 미숫가루	잡곡밥 사골파국 고등어조림 푹고추된장무침 코울슬로 깍두기	잡곡밥 해물누룽지탕 모듬장조림 가지튀김&양념장 천사채마요무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기토란국 콩나물해물찜 연두부&양념장 치커리상추겉절이 배추김치	냉메밀국수 유부초밥 매밀전병 얼무김치 제철과일	잡곡밥 콩가루배추국 오징어떡볶음 고구마튀김 콩나물무침 배추김치
저녁	쌀밥 시래기국 쇠고기편육채소무침 뱅어포구이 오이무침 배추김치	쌀밥 물만두국 순대야채볶음 도라지나물 깻잎무쌈 배추김치	쌀밥 오징어무국 옛날소시지전 팽이버섯볶음 오이지무침 배추김치 제철과일	쌀밥 호박된장국 미트볼계첩볶음 연근땅콩조림 브로콜리숙회&초장 배추김치	쌀밥 어묵국 돈까스&소스 떡볶이 고구마범벅 배추김치 식혜	쌀밥 건새우무채국 임연수김치조림 호박나물 청경채겉절이 얼무김치	쌀밥 다시마무국 삼겹살두부치기 고추장멸치볶음 파채무침&무쌈 배추김치
일자	22 (월) -중복	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)	28 (일)
아침	조랭이떡국 적은밥 맛살달걀볶음 파리꼬추찜 무생채 배추김치	쌀밥 실파미소장국 완자전 잔멸치볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 가쓰오부시장국 갈치소금구이 새송이초무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 닭살겨자무침 단배추나물 간장고추지무침 깍두기	쌀밥 오징어무국 섭산적구이 온두부&양념장 숙주나물 배추김치	쌀밥 쇠고기우거지국 알감자고추장조림 참나물무침 양파장아찌 배추김치	순대국밥 진미채채소무침 알타리김치 송농
점심	잡곡밥 콩가루배추국 닭볶음탕 삼색묵상추무침 절임생강채&락교 배추김치	뿌리채소영양밥&양념장 미역냉국 콩치구이 열무고추장무침 배추김치 수정과	잡곡밥 콩나물냉국 돈육굴소스볶음 상추쌈&쌈장 비름나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 생선까스&타르소스 소면채소무침 오이지 배추김치	잡곡밥 황태맑은국 안동찜닭 김치전 과일샐러드 깍두기	들깨칼국수/적은밥 우민찌가지볶음 마늘쫄지무침 배추겉절이 매실차	잡곡밥 닭개장 두부양념조림 건새우마늘쫄볶음 명엽채무침 배추김치
저녁	쌀밥 시금치국 가자미무조림 김가루파무침 단호박사과범벅 배추김치	쌀밥 두부김치국 쇠고기불고기 복어채고추장볶음 가지나물 깍두기	쌀밥 등뼈감자탕 등근어묵조림 해파리무침 배추김치 유산균음료	쌀밥 팽이버섯달걀국 돈육김치볶음 견과류콩자반 무짬지무침 얼무김치	불고기당면덮밥 도토리묵채국 야채춘권&칠리소스 단무지무침 배추김치 미숫가루	쌀밥 콩비지찌개 새우살호박볶음 어묵겨자채 고구마순무침 배추김치	쌀밥 감자수제비 고등어구이 청포묵무침 미역초무침 배추김치

2019년

일자	29 (월)	30 (화)	31 (수)				
아침	쌀밥 황태국 비엔나감자조림 쥬키니볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 임연수데리야끼구이 양파가지볶음 고추원나물 깍두기	쌀밥 콩나물국 차돌박이시래기지짐 연두부&흑임자소스 브로콜리된장무침 배추김치				
점심	잡곡밥 실파미소된장국 목살고추장볶음 쌈채소&쌈짱 콩나물무침 배추김치	참치채소비빔밥 유부숙갓국 감자전 과일샐러드 배추김치 유산균음료	잡곡밥 닭개장 메추리알곤약조림 우영잡채 콩가루시래기무침 배추김치				
저녁	쌀밥 사골파국 달걀장조림 올방개무침 취나물겉절이 배추김치	쌀밥 우렁된장국 훈제오리구이 간장깻잎지 미나리무침 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 코다리강정 김구이 노각생채 배추김치				

■ 본 식단은 부평구어린이급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.

■ 노인평균권장량 : 1600~2000kcal / 단백질 40~45g에 준하여 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: 모시조개, 갈치, 감자, 옥수수, 도라지, 가지, 근대, 열무, 복숭아, 수박, 참외, 자두, 복분자 등 (출처: 농식품정보누리. 해양수산부)