

8월 노인요양시설 식단

식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양사 오혜민

일자				1(목)	2(금)	3(토)	4(일)
아침				쌀밥 호박잎된장찌개 고추전 가지나물 도라지무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 달걀찜 볼어묵볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 애호박고추장국 가자미조림 두부구이&양념 장 미나리무침 배추김치	콩나물국밥 모듬버섯볶음 깍두기 송송
간식				수박	장요구르트	청굴차	요플레
점심				잡곡밥 낙지연포탕 두부조림 마늘장아찌 배추김치 유산균음료	잡곡밥 청경채된장국 돈장조림 숙주파채무침 명이나물 배추김치	콩국수&적은밥 메밀전병 오복지무침 배추김치 제철과일	잡곡밥 물만두국 닭살굴소스볶음 도토리묵무침 미역줄기볶음 배추김치
간식				브라우니/ 요구르트	토마토절임	전병/등글레차	홍삼액
저녁				쌀밥 버섯된장국 치즈달걀비 견과류멸치볶음 상추무침 배추김치	오므라이스 건새우다시마국 단호박튀김 양상추샐러드 배추김치	쌀밥 청국장찌개 돈육채소볶음 무나물 오이고추겉절이 배추김치	쌀밥 감자채국 조기찜 실곤약채소무침 콩자반 배추김치

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	11(일)-말복
아침	쌀밥 근대된장국 마파두부 콩나물무침 해초무침 배추김치	쌀밥 북어국 한식잡채 브로콜리무침 명엽채조림 배추김치	쌀밥 콩나물국 닭가슴살장조림 토란대들깨볶음 비름나물 배추김치	쌀밥 얼큰떡국 두부으깬전 견호박고지볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 삼치무조림 도라지생채 참나물무침 배추김치	쌀밥 감자수제비국 콩치구이 부추양파무침 땅콩조림 배추김치	녹두닭죽 오이지무침 깍두기 제철과일
간식	양갱	사과	홍삼액	우유/대추차	장요구르트	복숭아차	요플레
점심	잡곡밥 썩갓동태탕 완자전 노각생채 양념깻잎지 배추김치	칠리해물덮밥 미소장국 떡갈비조림 상추겉절이 배추김치 제철과일	잡곡밥 육개장 돈민찌가지볶음 꽃맛살샐러드 오이무침 깍두기	잡곡밥 버섯들깨탕 해물떡찜 연근조림 절임생강채 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀찜 고구마순들깨볶음 단무지무침 배추김치	어묵우동 유부초밥 떡볶이 고구마범벅 배추김치 유산균음료	잡곡밥 갈비탕 가지찜 & 간장 묵말랭이버섯무침 무미나리생채 배추김치
간식	바나나	와플/우유	고구마칩/ 요구르트	브라우니/ 요구르트	토마토절임	전병/등글레차	홍삼액
저녁	쌀밥 무채국 쇠고기장조림 맛살채소볶음 건파래자반 배추김치	쌀밥 우뭇가사리냉국 자반고등어구이 연두부 호박새우젓무침 깍두기	쌀밥 오징어무국 등근어묵조림 팽이버섯볶음 꽈리고추찜 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 골뱅이무침 & 소면 멸치고추장볶음 청경채무침 배추김치	도토리묵밥 적은밥 순대강정 단호박꿀찜 깍두기 식혜	쌀밥 호박된장국 콩나물불고기 고사리나물 양배추찜 & 쌈장 배추김치	쌀밥 민어지리탕 케이준치킨샐러드 연근조림 배추김치 유산균음료

2019년

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)
아침	쌀밥 새송이된장국 섭산적구이 감자채볶음 양파지 배추김치	쌀밥 콩나물국 온두부&김치지 짐 어묵볶음 고구마순나물 깍두기	쌀밥 다시마양파국 조기구이 토마토샐러드 애호박나물 배추김치	쌀밥 만둣국 완자전 콩나물당근채무 침 김구이 깍두기	쌀밥 쇠고기미역국 메추리알장조림 아삭이고추무침 멸치고추장볶음 배추김치	쌀밥 조랭이들깨탕 후랑크피망볶음 새송이달걀전 오이지무침 배추김치	돼지국밥 맛살곤약무침 배추김치 송송
간식	요플레	수박	바나나	요플레	우유/대추차	고구마라떼	장요구르트
점심	잡곡밥 참치김치찌개 달걀말이 무말랭이 깨잎순나물 깍두기	새우살대파볶음 밥 &달걀후라이 미역오이냉국 김말이튀김 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥 육개장 닭가슴살냉채 메밀전병 양념깨잎지 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 코다리강정 진미채조림 비름나물 배추김치 오미자화채	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 가지나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	물냉면 적은밥 고구마고로케 무말랭이무침 배추김치 제철과일	잡곡밥 차돌박이된장찌 개 오징어숙회&초 장 감자전 도라지초무침 깍두기
간식	핫도그 요구르트	머핀/두유	오감자/ 요구르트	바나나	미니약과 요구르트	꿀고구마칩 요구르트	홍삼액
저녁	쌀밥 소고깃토란국 갈치조림 무들깨나물 건파래무침 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 돈육채소볶음 고사리나물 브로콜리단호박 범벅 배추김치	쌀밥 가지냉국 생선까스&타르 소스 연근조림 천사채무침 배추김치	쌀밥 유부어묵국 달걀찜 건새우볶음 참나물무침 배추김치	뿌리채소영양밥 &부추양념장 두부파국 고등어김치조림 올방개묵무침 깍두기	쌀밥 버섯맑은국 쇠고기파리고추 볶음 열무된장무침 다시마튀각 배추김치	쌀밥 시래기국 삼겹고추장볶음 소면채소무침 명이나물 배추김치

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)
아침	쌀밥 대구살지리 두부굴소스조림 표고버섯들깨무 침 매실장아찌 배추김치	쌀밥 된장찌개 삼색달걀찜 어묵칠리소스볶 음 건파래자반 배추김치	쌀밥 낙지연포탕 두부양념조림 숙주흑임자나물 느타리볶음 배추김치	쌀밥 수제비국 달걀장조림 견과류멸치볶음 낙지젓갈 배추김치	쌀밥 아욱된장국 오징어채소볶음 알감자조림 단배추나물 깍두기	쌀밥 쇠고기무국 참치채소전 우민찌가지볶음 통마늘지 깍두기	동태탕 온두부&볶음김 치 오이소박이 송송
간식	미니약과 대추차	홍삼액	바나나	수박	요플레	미숫가루라떼	요플레
점심	잡곡밥 건새우무국 콩치무조림 콩나물무침 도토리묵상추무 침 배추김치	짜장덮밥 짬뽕국 탕수육 짜사이무침 배추김치 제철과일	잡곡밥 사골떡국 콩치김치지짐 감자채볶음 근대된장무침 깍두기	잡곡밥 콩가루배추국 당면소불고기 깻잎찜 숙주나물 깍두기	잡곡밥 콩나물냉국 춘천닭갈비 미나리오이무침 무쌈 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 순대볶음 아삭이고추&쌈 장 배추겉절이 유산균음료	잡곡밥 콩나물국 한방돈육갈비찜 고구마줄기볶음 무말랭이무침 배추김치
간식	핫도그 요구르트	도넛/두유	오감자/ 요구르트	바나나	미니약과 요구르트	꿀고구마칩 요구르트	홍삼액
저녁	쌀밥 부추감자국 떡갈비구이 크림소스떡볶이 단무지무침 배추김치	쌀밥 호박잎고추장국 임연수구이 파리고추우영볶 음 옥수수샐러드 깍두기	곤드레나물밥& 양념장 미소장국 찐만두&초간장 고추부각 배추김치 유자차	쌀밥 유부김치국 파채달강정 양배추채소샐러 드& 아일랜드소스 오이지무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 해물찜 표고버섯볶음 참나물겉절이 배추김치	쌀밥 들깨버섯탕 고등어자반구이 비트무초절이 썩갓나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 팽이버섯잡채 치커리사과무침 김구이 배추김치

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30일(금)	31일(토)	
아침	잡곡밥 청국장 시금치달걀말이 모듬버섯볶음 무나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 우민찌두부조림 취나물된장무침 건파래무침 배추김치	쌀밥 팽이버섯미소된 장국 돼지고기연근조 림 도라지볶음 복어채채소무침 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 새우살굴소스볶 음 토란대볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 들깨우거지국 스크램블에그 땅콩조림 고구마순나물 배추김치	쌀밥 건홍합미역국 옛날소시지전 청란젓무침 청경채나물 배추김치	<p>■ 본 식단은 부평구어린이급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.</p> <p>■ 노인 평균 권장량 : 1600~2000kcal / 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다.</p> <p>■ 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함)</p> <p>■ 제철식품: 갈치, 전복, 감자, 옥수수, 도라지, 가지, 근대, 단호박, 토마토, 복숭아, 수박, 참외, 자두, 포도, 블루베리 등 (출처: 농식품정보누리. 해양수산부)</p>
간식	바나나	고구마칩 요구르트	전병/요구르트	양갱 요구르트	요플레	미니약과 요구르트	
점심	잡곡밥 근대국 쇠고기숙주볶음 부추전 배추김치 조미김	카레라이스 어묵국 야채춘권&초간 장 과일샐러드 배추김치 매실차	잡곡밥 닭개장 삼치데리야끼구 이 고사리들깨무침 우엉장아찌 배추김치	잡곡밥 느타리맑은국 마늘돈수육 양파장아찌 모듬쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 미역냉국 등갈비김치찜 맛살양파볶음 어린잎채소샐러 드 깍두기	토마토스파게티 &적은밥 시금치크림스프 함박스테이크 메쉬드포테이토 오이피클	
	수박	초코빵	바나나	미니약과 요구르트	꿀고구마칩 요구르트	홍삼액	
저녁	쌀밥 호박새우젓국 삼치시래기지짐 알감자조림 미역줄기볶음 깍두기	쌀밥 추어탕 도토리묵&양념 장 콩나물무침 오이장아찌 배추김치	쌀밥 순두부백탕 오징어주꾸미볶 음 고구마맛탕 시금치무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 코다리양념조림 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	비빔밥&달걀후 라이 시래기된장국 옥수수버터구이 오이지무침 배추김치 유산균음료	쌀밥 조랭이떡국 쇠고기장조림 치커리사과무침 배추김치 제철과일	