

7월 소원주간보호센터 식단표

영양사 : 문초희

일자	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
점심				잡곡밥 호박된장찌개(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 토마토양상추샐러드 (12) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 콩나물국(5) 순살닭갈비(5,6,15) 표고버섯볶음(5,6) 깻잎순나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 청포묵김무침(5,6) 상추겉절이(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 부대찌개 (1,5,6,9,10) 삼치연장조림(5,6) 숙주부추무침(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)
저녁				백미밥 부추달걀국(1,5,6) 돈육복쌈(5,6,10,12) 마늘종볶음(5,6) 무생채 배추김치(9)	백미밥 시금치된장국(5,6) 가지미양념찜(5,6) 가지볶음(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 오징어묵국(17) 마파두부(5,6,10) 잔멸치볶음(5,6) 비름나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 두부미소장국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 참나물무침(5,6) 양배추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9)
일자	5	6	7(소서)	8	9	10	11
점심	잡곡밥 물만둣국(1,5,6,10) 단호박해물찜 (5,6,9,17,18) 썩갠두부무침(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 열무된장국(5,6) 닭가슴살고구마조림 (5,6,15) 미역줄기볶음(5,6) 치커리무침 깍두기(9)	잡곡밥1/2 잔치국수(5,6) 낙지볶음(5,6) 숙주나물 열무김치 요구르트(2)	잡곡밥 부추달걀국(1) 돈까스(1,2,5,6,10) +소스(5,6,12) 양배추샐러드 +발사믹드레싱 아삭이초추란장무침 (5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 참치김치찌개(5,6,9) 채소달걀말이(1,5) 멸치피망볶음(5,6) 썩갠나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 간장제육볶음(5,6,10) 온두부찜(5) 깻잎순나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥1/2 김치말이국수(5,6,9) 편만두(5,6,10) 블루베리고구마샐 러드(2) 깍두기(9) 요구르트(2)
저녁	백미밥 청국장찌개(5,6) 임연수구이(5,6) 연근조림(5,6) 참나물무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 육개장(5,6,16) 갈치무조림(5,6) 새송이버섯볶음(5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들기름미역국(5,6) 돼지고기수육(5,6,10) 미나리무생채 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9)	백미밥 된장찌개(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 가지무침(5,6) 열무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 상추도토리묵무침 (5,6) 근대나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 달걀찜(1) 삼치연장조림(5,6) 마늘종볶음(5,6) 오이부추무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 애호박고추장찌개 (5,6) 쇠고기당면볶음 (5,6,16) 감자조림(5,6) 오이무침(5,6) 열무김치
일자	12	13	14	15(초복)	16	17	18
점심	잡곡밥 호박인된장국(5,6) 주꾸미볶음(5,6) 상추도토리묵무침 (5,6) 비름나물(5,6) 깍두기(9)	곤드레나물밥 +양념장(5,6) 콩나물국(5) 돈육강정(1,5,6,10,12) 무생채 배추김치(9) 토마토주스(12)	잡곡밥 유부맑은국(5,6) 오리불고기(5,6) 맛살팽이버섯볶음 (1,5,6,8) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 오이냉국 고구마닭갈비(5,6,15) 청포묵김무침(5,6) 과일샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 깍두기(9) /요구르트(2)	잡곡밥 감자맑은국 단호박해물찜 (5,6,9,17,18) 우영조림(5,6) 깻잎순나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 육개장(5,6,16) 삼치무조림(5,6) 애호박볶음(5,6,9) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥1/2 닭갈국수(6,15) 새우부추전(1,5,6,9) 양념깻잎지(5,6) 깍두기(9) 복숭아주스(11)
저녁	백미밥 애호박새우젓국(9) 순살고등어조림 (5,6,7) 미나리채소전(1,5,6) 참나물무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 부대찌개 (1,5,6,9,10) 동태전(1,5,6) 진미채무침(17) 미역줄기볶음(5,6) 깍두기(9)	백미밥 느타리버섯콩비지 찌개(5,10) 순대채소볶음(5,6,10) 숙주나물 알감자조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 부추달걀국(1) 오삼불고기 (5,6,10,17) 무생채 상추겉절이(5,6) 배추김치(9)	백미밥 돈육순두부찌개 (1,5,6,10) 고추잡채(5,6,10,18) +꽃빵(5,6) 어묵볶음(5,6) 도라지나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 열무된장국(5,6) 안동찜닭(5,6,15) 표고버섯볶음(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 쇠고기배춧국 (5,6,16) 파리고추메추리알 장조림(1,5,6) 감자채볶음(5) 근대나물(5,6) 깍두기(9)
일자	19	20	21	22	23(대서)	24	25(중복)
점심	잡곡밥 설렁탕(16) 고등어무조림(5,6,7) 브로콜리숙회 +초고추장(5,6) 숙주나물 깍두기(9)	채소카레라이스(5,6) 유부장국(5,6) 닭다리살구이(5,15) 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱(5,6) 오이파클(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장찌개(5,6) 돈육목살구이(10) 노각무침(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(1,5,6) 치즈달걀말이(1,2,5) 가지볶음(5,6) 고사리나물(5,6) 열무김치	잡곡밥 실피미소장국(5,6) 두부함박스테이크 (1,5,6,10,12) 느타리버섯볶음(5,6) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 애호박고추장찌개 (5,6) 돼지고기수육(5,6,10) 가지나물(5,6) 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9)	잡곡밥 전복삼계탕(15,18) 해물완자전 (1,5,6,9,17) 도토리묵+양념장(5,6) 양배추콘샐러드(1,5) 깍두기(9)/수박
저녁	백미밥 아욱된장국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯나물(5,6) 양배추쌈+쌈장(5,6,13) 열무김치	백미밥 수제비국(5,6) 동그랑땡(1,5,6,10) +케첩(12) 파프리카볶음(5,6) 취나물무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새송이버섯국(5,6) 코다리장정(5,6) 도라지무침(5,6) 열무된장나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 감자양파국(5,6) 갈치구이(5,6) 새송이버섯조림(5,6) 파프리카콘샐러드 (1,5) 배추김치(9)	백미밥 오이냉국 순살닭갈비(5,6,15) 진미채무침(17) 깻잎순나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 버섯들깨탕 오징어불고기(5,6,17) 브로콜리숙회 +초고추장(5,6) 건파래자반(5,6) 배추김치(9)	백미밥 느타리버섯콩비지 찌개(5,10) 돈사태찜(5,6,10) 어묵볶음(5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)
일자	26	27	28	29	30	31	
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 쇠고기낙지볶음 (5,6,16) 애호박나물(5,6) 상추부추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 김치찌개(5,6,9) 삼치카레구이(5,6) 실곤약채소무침(5,6) 가지볶음(5,6) 배추김치(9)	삼색나물비빔밥(5,6) 북엇국(5,6) 달걀후라이(1,5) 네이버나구이(5,6,16) 깍두기(9) 요구르트(2)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 해물완자전 (1,5,6,9,17) 비름나물(5,6) 부추양파무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 닭곰탕(15) 동태전(1,5,6) 도토리묵무침(5,6) 깻잎순나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 감자맑은국 코다리양념찜(5,6) 썩갠무침(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)	