7월 식단표

담당	확인자

2019.07.01~07.31

		1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
점심		잡곡밥 쇠고기미역국 꽁치무조림 오이야채무침 메추리알 조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 김말이튀김 무생채 부추콩가루 배추김치	잡곡밥 닭계장 간장어묵조림 조각김 오이소박이 배추김치	잡곡밥 황태무국 콩나물무침 맛살전 멸치견과조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 상추쌈/쌈장 오이볶음 배추김치	잡곡밥 잔치국수 가지볶음 양파오이무침 사각어묵볶음 배추김치
간식		카스타드/우유	검은콩우유	다과/음료	옥수수스프	단팥빵/우유	요플레
열량/단백질							
	7일(일)	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
점심	잡곡밥 배추콩가루국 닭야채볶음 물미역&초장 애호박나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 쇠고기불고기 야채곤약무침 코다리조림 배추김치	잡곡밥 황태미역국 계란말이 연근조림 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오이양파무침 생선가스&소스 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 너비아니 쑥갓두부무침 열무된장무침 배추김치	초복특식 잡곡밥 삼계탕 오이,고추/쌈장 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 수제비국 계란말이 메추리알조림 겉절이 배추김치
간식	검은콩우유	수박 화채	토마토 주스	크림스프	삶은감자/두유	샌드위치	딸기쨈토스트
열량/단백질							
	14일(일)	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19(금)	20일(토)
점심	잡곡밥 배추된장국 감자닭조림 얼갈이무침 견과잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 돈가스&소스 가지무침 오이맛살초무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 두부양념조림 메추리알조림 깻잎짱아찌 배추김치	잡곡밥 어묵국 야채계란찜 비빔국수 멸치견과조림 배추김치	잡곡밥 순두부들깨탕 제육볶음 양배추/쌈장 치킨너겟 배추김치	잡곡밥 미역들깨국 감자샐러드 어묵조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 쇠고기버섯잡채 청포김가루무침 오이무침 배추김치
간식	수박	과일샐러드	수박 화채	식빵+딸기잼	미숫가루	카스텔라/야구르트	영양갱
열량/단백질							
	21일(일)	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
점심	잡곡밥 버섯들깨탕 삼치무조림 도라지나물 양배추초무침 배추김치	중복특식 잡곡밥 삼계탕 콩나물무침 오이고추된장 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 닭감자조림 진미채볶음 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돼지고기수육 상추쌈/쌈장 된장고추무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 고등어무조림 구이김 메추리알조림 배추김치	잡곡밥 유부장국 무양념멸치조림 잡채 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 설렁탕 두부조림 열무된장무침 김자반 배추김치
간식	샌드위치	단팥빵/야구르트	아이스크림	단팥빵/야구르트	삶은계란	미숫가루	잔치국수
열량/단백질							
	28일(일)	29일(월)	30일(화)	31일(수)			
점심	잡곡밥 오이냉국 순살고등어구이 가지나물 사각김 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 쇠고기불고기 잡채 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 꽁치무조림 어묵맛살조림 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 비빔밥 민찌고추장볶음 계란후라이 배추김치			
간식	식빵/우유	미숫가루	황도통조림	카스텔라			
열량/단백질							

원산지 표기	쌀	배추김치		콩류		쇠고기	돼지고기				
	백미	배추	고춧가루	콩	두부	한우/육우	국내산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	닭고기	오리고기	수산물				식육·어육가공품				
			고등어	꽁치	오징어	새우	어묵	만두	햄	베이컨	
	국내산	국내산	국내산				국산	국산			

★외 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 식당 사정에 따라 달라질 수 있습니다. 맛있게 드시고 건강하세요!

★토요일 식사는 어르신이 이용하실 시 제공 됩니다.

★ 노인평균영양권장량: 열량1600-2000kcal, 단백질 50-70g