9월 백세행복 식단표

결재	담당자	시설장

영양사:최수연

구 분		09월 01일 화요일	09월 02일 수요일	09월 03일 목요일	09월 04일 금요일	09월 05일 토요일	09월 06일 일요일
조식		들깨죽 배추김치	호박죽 배추김치	흑미죽 배추김치	콩죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	일
중식		기장밥 사골만두국 알감자버터구이 볼어묵볶음 양상추사과샐러드 배추김치	흑미밥 들깨미역국 가자미구이 야채계란찜 오이무침 배추김치	기장밥 두부된장국 소고기버섯볶음 마늘쫑건새우볶음 얼갈이나물 배추김치	기장밥 순대국밥 해물부추전 온두부*양념장 양파장아찌 배추김치	기장밥 콩나물국 묵은지닭볶음 가지나물 단호박샐러드 배추김치	요
오후간식		복숭아 두유	전병세트 음료및과일주스	웨하스 두유	토마토 요플레	한입카스테라 음료및과일주스	
석식		기장밥 청경채된장국 돈육야채볶음 조개살호박볶음 고사리나물 배추김치	기장밥 몽글순두부국 오징어어묵무침 연근조림 건파래볶음 배추김치	기장밥 북어해장국 참치야채볶음 강낭콩조림 열무나물 배추김치	기장밥 어묵국 코다리시래기조림 숙주쑥갓나물 도라지생채 배추김치	기장밥 버섯샤브국 모둠소시지볶음 들깨무나물볶음 실곤약초무침 배추김치	일
원산지 표시		**쌀,찹쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)**						
알레르기정보		1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣					

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표

결재	담당자	시설장

영양사:최수연

구 분	09월 07일 월요일	09월 08일 화요일	09월 09일 수요일	09월 10일 목요일	09월 11일 금요일	09월 12일 토요일	09월 13일 일요일
조식	브로콜리죽 배추김치	흑미죽 배추김치	당근죽 배추김치	잡곡죽 배추김치	녹두죽 배추김치	호박죽 배추김치	일
중식	흑미밥 맑은무채국 제육볶음 꽈리고추볶음 양배추,다시마쌈*양념장 배추김치	기장밥 미소장국 모둠나물 계란지단/약고추장 동그랑땡전 배추김치	기장밥 소고기무국 오코노미계란말이 양배추건새우볶음 참나물무침 배추김치	기장밥 감자수제비국 꽁치캔묵은지조림 스모크햄구이 올방개묵무침 배추김치	기장밥 꼬치어묵국 닭장각구이 볶음쌀국수 파인애플샐러드 배추김치	기장밥 버섯샤브국 돈채배추볶음 시래기된장조림 치커리무생채 배추김치	요
오후간식	파인애플 두유	후레쉬베리 음료및과일주스	에이스 두유	사과 요플레	보리건빵 음료및과일주스		
석식	기장밥 들깨순두부국 적어구이 꼬물이만두찜 우엉채조림 배추김치	기장밥 건새우미역국 닭가슴살메란조림 어묵볶음 배추나물 배추김치	기장밥 양송이스프 치킨까스 토마토스파게티 무오이피클 배추김치	기장밥 시락국 우민찌마늘쫑볶음 새송이들깨볶음 해초무침 배추김치	기장밥 콩나물무채국 갈치호박조림 베이컨야채볶음 청경채생채 배추김치	기장밥 열무된장국 너비아니구이 감자채볶음 상추무침 배추김치	일
원산지 표시	**쌀,찹쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)**						
알레르기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표

결재	담당자	시설장

영양사:최수연

구 분	09월 14일 월요일	09월 15일 화요일	09월 16일 수요일	09월 17일 목요일	09월 18일 금요일	09월 19일 토요일	09월 20일 일요일
조식	호박죽 배추김치	야채죽 배추김치	흑미죽 배추김치	잡곡죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	당근죽 배추김치	일
중식	기장밥 맑은순두부국 돈육카레소스 토마토계란볶음 오이무침 배추김치	흑미밥 콩나물국 훈제오리*머스타드 죽순표고볶음 깻잎쌈무지 배추김치	찰밥 소고기미역국 조기구이 돈육잡채 카프리제샐러드/단술 배추김치	기장밥 김치유부국 해물누룽지탕 브로콜리맛살볶음 도토리묵*양념장 배추김치	기장밥 우동다시국 어묵볶이/삶은계란 만두튀김 숙주나물 배추김치	기장밥 오징어무국 소불고기 묵은지들기름볶음 콘샐러드 배추김치	요
오후간식	바나나 두유	고소미 음료및과일주스	롤케이크 두유	배 요플레	치즈케이크 음료및과일주스		
석식	기장밥 근대된장국 고등어무조림 잡채어묵볶음 도라지나물 배추김치	기장밥 삼색물만두국 연두부튀김데리야끼조림 미역줄기양파볶음 더덕무침 배추김치	기장밥 청경채된장국 돈육장조림 고구마튀김 얼갈이나물 배추김치	기장밥 계란국 편마늘닭살볶음 잔멸치볶음 무나물볶음 배추김치	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 연근조림 부추생채 배추김치	기장밥 시락국 삼치구이 양송이호박볶음 미역초무침 배추김치	일
원산지 표시	**쌀,찹쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)**						
알레르기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표

결재	담당자	시설장

영양사:최수연

구 분	09월 21일 월요일	09월 22일 화요일	09월 23일 수요일	09월 24일 목요일	09월 25일 금요일	09월 26일 토요일	09월 27일 일요일
조식	콩죽 배추김치	흑미죽 배추김치	호박죽 배추김치	들깨죽 배추김치		잡곡죽 배추김치	일
중식	흑미밥 부대찌개 갈치구이 마늘쫑양파볶음 청포묵김가루무침 배추김치	기장밥 배추소고기전골 백순대볶음 푸실리샐러드 청경채생채 배추김치	흑미밥 미소장국 LA갈비 애호박전 감자샐러드 배추김치	기장밥 닭곰탕 새우살야채볶음 알감자조림 오복지무침 배추김치	추 석	기장밥 감자양파국 순살닭볶음 유부간장조림 무생채 배추김치	요
오후간식	파인애플 두유	후레쉬베리 음료및과일주스	요리활동 두유	바나나 요플레			
석식	기장밥 돈육우거지해장국 미트볼피망볶음 오이볶음 양념깻잎지 배추김치	기장밥 시락국 닭살채청경채볶음 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 들깨수제비국 참치고추장볶음 그린빈스햄볶음 치커리생채 배추김치	기장밥 열무된장국 돈육무조림 스팸튀김 가지나물 배추김치		기장밥 어묵국 솔방울오징어볶음 야채계란찜 궁채장아찌 배추김치	일
원산지 표시	**쌀,찹쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)**						
알레르기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표

결재	담당자	시설장

영양사:최수연

구 분	09월 28일 월요일	09월 29일 화요일	09월 30일 수요일				
조 식	야채죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	버섯죽 배추김치				
중 식	날치알밥 * 콩나물국 해물완자전 메추리알흑임자샐러드 배추김치	기장밥 시락국 돈목살찹스테이크 새송이버섯볶음 단호박조림 배추김치	흑미밥 두부김치짜글이 임연수구이 호박맛살볶음 도토리묵무침 배추김치				
오후 간식	배 두유	밤만쥬 음료및과일주스	에이스 두유				
석 식	기장밥 북어국 가자미무조림 감자채볶음 백나박물김치 배추김치	기장밥 유부무국 닭살채카레볶음 연근조림 청경채나물 배추김치	기장밥 버섯샤브국 제육볶음 미역줄기볶음 상추무침 배추김치				
원산지 표시	**쌀,찹쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)**						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류14.호두15.						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal