08 월 식 단 표

영양사 : 전문희

	월	화	수	목	금	토
						1
간식						과일,단호박차
중식						잡곡밥/백미밥 맑은소고기무국 삼색비빔밥 달걀후라이 약고추장 포기김치
간식						삶은계란,우유
	3	4	5	6	7	8
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,율무차
중식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 돈육폭찹 감자고추조림 미역오이초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부팽이된장국 카레라이스 단무지무침 마카로니샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란파국 유산슬 두부구이&양념장 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은순두부국 봉추찜닭 수제장아찌 숙주무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 난자완스 강남콩조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부대찌개 맛살달걀볶음 미트볼조림 양배추볶음 포기김치
간식	보리빵,대추차	카스타드,피크닉	삶은계란,보리차	크리스피롤,두유	쌀과자,우유	붕어빵,생강차
석식	잡곡밥/백미밥 돈육짜글이찌개 메란장조림 실곤약야채무침 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자양파국 스팸달걀말이&케찹 구운파래김 취나물볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 생선까스&타르소스 오뎅매콤볶음 열무산초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무채들깨국 제육볶음 오이부추무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박잎된장국 코다리무조림 소세지야채볶음 브로컬리참깨무침 포기김치	
	10	11	12	13	14	15
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	과일,단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 시락국 닭살야채볶음 양배추쌈&쌈장 가지들깨무침 포기김치	팥찰밥 쇠고기미역국 삼치카레구이 콩나물잡채 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 미소된장국 짜장덮밥소스 교자만두튀김&초간장 단무지실파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 물김치 장수비빔밥 달걀스크램블 김가루&약고추장 포기김치	잡곡밥/백미밥 닭곰탕 돈육간장불고기 감자채피망볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 해물완자볶음 어묵조림 무생채 포기김치
간식	카스타드,보리차	밤만쥬,생강차	크리스피롤,우유	쌀과자,두유	보리빵,피크닉	기정떡,대추차
석식	잡곡밥/백미밥 오뎅김치국 두부구이 병아리콩조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 비지찌개 돈채마늘쫑볶음 들깨무나물 느터리버섯볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치미역국 너비아니데리야끼구이 마카로니샐러드 죽순들깨볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대된장국 백순대야채볶음 유부맛살냉채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부호박국 삼색계란찜 새송이들깨볶음 모듬해초무침 포기김치	
	17	18	19	20	21	22
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,율무차
중식	잡곡밥/백미밥 맑은콩나물국 동그랑땡야채볶음 청포묵무침 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 돈육불고기 두부구이 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 유부팽이장국 생선까스&칠리소스 감자오이샐러드 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 조개살무국 닭살야채냉채 어묵조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 김치찌개 마파두부덮밥 청경채버섯볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩가루배추국 탕수육&파인소스 톳두부무침 파프리카버섯볶음 포기김치
간식	고구마,우유	기정떡,보리차	쌀과자,피크닉	보리빵,우유	카스타드,두유	밤만쥬,보리차
석식	잡곡밥/백미밥 된장찌개 오징어야채볶음 우엉채조림 노각무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살순두부찌개 함박스테이크버무리 브로컬리깨무침 무나물볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼갈이된장국 돈육장조림 감자채볶음 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 곤약어묵탕 미트볼야채조림 가지나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 버섯들깨탕 돈육김치볶음 연근조림 열무지짐 포기김치	
	24	25	26	27	28	29
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	과일,단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 경상도소고기국 고등어무조림 호박나물 양배추참깨무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치콩나물국 안동찜닭 만두유린기 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 나사사끼짬뽕국 두부조림 숙주나물 미역초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 미더덕된장찌개 제육볶음 동부묵무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 육개장 메란곤약장조림 양파어묵잡채 청경채볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 삼색비빔밥 달걀후라이 약고추장 포기김치
간식	기정떡,생강차	쌀과자,우유	보리빵,두유	카스타드,우유	고구마,보리차	쌀과자,피크닉
석식	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 삼색계란찜 연근조림 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 돈채가지볶음 햄감자조림 도라지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 미니돈까스&소스 양배추샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 맛살계란탕 참치김치볶음 두부구이 새우젓호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 배추된장국 삼치무조림 소세지야채볶음 숙주나물 포기김치	
	31					
간식	누룽지,과일					
중식	잡곡밥/백미밥 조개살순두부찌개 닭볶음탕 무청시래기조림 톳무채 포기김치					
간식	카스타드,보리차					
석식	잡곡밥/백미밥 오뎅김치국 돈육간된장 멸치마늘쫑볶음 단배추나물 포기김치					

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치[배추:중국,고춧가루:중국],돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기(국내산), 닭정육[브라질], 고등어(국내산), 동태(러시아), 갈치(남아공), 오징어(칠레), 꽃게(중국), 두부(대두-외국산,콩비지-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중국)

㈜한마음노인복지센터