

2022년 은혜실버홈-06월 식단표-1

요일 시간	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)	5일(일)	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부새우젓국	건새우아육국	순두부백탕	무채국	호박양파국	열무된장국	들깨시래기국	다시마무채국	콩비지찌개	건새우아육국	호박고추장찌개
	돈육야채볶음	닭살고구마조림	오징어실채무침	캔고등어시래기조림	너비아니새송이버섯볶음	캔콩치김치조림	돈육장조림	비엔나므로콜리볶음	쇠고기호박볶음	마파두부	메추리감자조림
	고구마순볶음	깻잎지	탕평채	호박야채볶음	우민찌오이볶음	오징어실채볶음	청경채굴소스볶음	감자채볶음	미역줄기볶음	우채마늘쫄볶음	브로콜리&초장
	김가루실파무침	부추겉절이	건취나물	두절콩나물무침	숙갓나물	깻잎순나물	김가루무침	고춧잎나물	시금치나물	오복지무침	파래자반
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥
	시래기된장국	소고기청국장찌개	단배추된장국	고디국	건새우아육국	김치콩나물국	미역국	미소된장국	차돌박이된장찌개	삼색고명	근대된장국
	콩치무조림	돈육김치찜	동그랑땡&케찜	뼈없는 닭갈비	야채소불고기	고추잡채	동태무조림	크림함박스테이크	깻잎닭도리탕	김가루	돈육두루치기
	도토리묵무침	가지양파볶음	오징어젓갈무침	양파장아찌	브로콜리맛살볶음	마파두부	마늘쫄소고기볶음	야채쫄면	파래자반		가지양파볶음
	파래자반	숙갓나물	도시락김	단배추된장나물	상추겉절이	궁채들깨나물	꼬시래기무채무침	리코타치즈샐러드	숙주나물		깻잎순나물
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자고추장찌개	육개장	쇠고기탕국	감자고추장찌개	돈육김치찌개	닭개장	오징어두부국	쇠고기버섯찌개	부추재첩국	들깨수재비국	꽃게된장국
	오징어야채볶음	두부조림	가자미무조림	돈육꼭찜	야채계란찜	두부조림	김계란말이	고등어무조림	미니돈까스&소스	안동찜닭	단호박카레소스
	두절건새우케찜조림	야채스크램블	도토리묵야채무침	마늘쫄볶음	연근조림	아몬드멸치볶음	양배추찜&양념장	우민찌가지볶음	시래기된장지짐이	도라지들깨볶음	양송이버섯볶음
	깻잎나물	숙주무침	시금치나물	참나물된장무침	비름나물	돈나물	숙갓나물	오이무침	돈나물&초장	청경채나물	양상추샐러드&흑임자소스
간식	게살스프	감자스프	양송이스프	요플레	두유	양송이스프	토마토주스	감자스프	게살스프	수박주스	오렌지주스
	삶은계란	바나나	찐만두	수박	식빵계란구이	토마토	카스테라	찐만두	수박	오렌지	삶은계란

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조

2022년 은혜실버홈-06월 식단표-2

일자 요일	12일(일)	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)	19일(일)	20일(월)	21일(화)	22일(수)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어계란국	근대된장국	콩비지찌개	닭곰탕	김치콩나물국	쇠고기두부탕 국	숙갓어묵국	오징어무국	호박양파국	부추재첩국	북어국
	스모크햄야채 볶음	돈육야채볶음	닭살야채볶음	마파두부	우채야채볶음	캔고등어시래 기조림	참치야채볶음	야채계란찜	어묵채피망볶 음	고구마닭살조 림	소고기호박볶 음
	우영채볶음	호박야채볶음	우영채볶음	알송이굴소스 볶음	느타리김가루 무침	고구마줄기들 깨볶음	진미야채무침	호박나물	청포묵김가루 무침	오징어젓갈무 침	탕평채
	청경채겉절이	얼갈이나물	비름나물	숙갓나물	오이도라지무 침	깻잎지	취나물된장무 침	고들빼기지	단배추나물	숙갓나물	참나물
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	산채비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	추어탕	된장찌개	팽이버섯된장 국	우무콩국	돈육감자탕	버섯찌개	물만두국	고디국	쇠고기미역국	소불고기당면 국
	안동찜닭	두부조림	파채돈불고기	약고추장	훈제오리야채 볶음	순살가자미 카레구이	소불고기당면 볶음	닭도리탕	소불고기버섯 볶음	잡채	제육볶음
	실곤약야채무 침	쇠고기감자조 림	느타리김가루 무침		깻잎쌈&쌈장	비엔나야채조 림	토마토스크램 블	탕평채	천사채마요무 침	갈치감자조림	숙갓두부무침
	치커리사과무 침	파래자반	아삭이고추무 침		두절콩나물무 침	시금치들깨나 물	쪽파무침	가지나물	오이무침	시금치나물	파래자반
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨무채국	북어무국	쇠고기미역국	순대우거지국	청국장찌개	팽이버섯된장 국	쇠고기우거지 국	감자된장국	콩가루배추국	근대된장국	종합어묵국
	삼치무조림	소불고기버섯 볶음	가지전&양념 장	오징어야채볶 음	모듬장조림	돈육김치볶음	햄구이&케첩	돈육숙주굴소 스볶음	훈제오리야채 무침	쭈꾸미돈불고 기	단호박계란찜
	가지양파볶음	꽃맛살샐러드	진미채볶음	다시마튀각	메밀묵&양념 장	흑임자연근샐 러드	골뱅이야채무 침	새우브로콜리 볶음	무나물들깨볶 음	비트양배추피 클	콩나물맛살냉 채
	참나물무침	상추겉절이	깻잎순나물	시금치나물	숙주나물	열무나물	도시락김	시래기나물	치커리무침	단배추나물	고추잎나물
간식	요플레	바나나라떼	두유	게살스프	양송이스프	오렌지주스	감자스프	토마토주스	양송이스프	감자스프	오렌지주스
	바나나	식빵계란구이	찐만두	오렌지	삶은감자	토마토	삶은계란	카스테라	오렌지	케익	찐빵

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조

2022년 은혜실버홈-06월 식단표-3

일자 요일	23일(목)	24일(금)	25일(토)	26일(일)	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)			
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	콩비지찌개	어묵김치국	맑은쇠고기무국	북어채미역국	시래기된장국	북어무국	들깨미역국	육개장			
	비엔나감자조림	마파두부	깐메추리알장조림	닭살굴소스볶음	스크램블에그	닭살야채볶음	미트볼케찹볶음	캔콩치시래기조림			
	오징어프로콜리속회&초창	가지양파볶음	감자조림	고구마줄기볶음	오징어실채볶음	고구마줄기볶음	오복지무침	느타리버섯볶음			
	비름나물	해초무침	근대나물	치커리 겉절이	시금치나물	열무나물	단배추나물	취나물			
점 심	잡곡밥	짜장면	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	들깨미역국	계란국	된장찌개	순두부백탕	추어탕	경상도식쇠고기무국	된장찌개	돈육감자탕			
	뼈없는 닭갈비	단무지무침	소고기숙주볶음	돈육두루치기	돈육김치볶음	크리미어니언치킨까스	동파육	안동찜닭			
	쌈무&머스타드소스		흑임자두부샐러드	아몬드멸치볶음	가지두반장볶음	골뱅이야채무침	볼어묵볶음	청포묵김가루무침			
	콘샐러드		시금치나물	열무생채	삼색초무침	깻잎나물	다시마튀각	오이상추겉절이			
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	바지락순두부찌개	시래기국	닭개장	숙갓동태탕	콩비지찌개	물만두국	참치김치찌개	콩나물국			
	쇠고기잡채	돈육간장불고기	떡갈비브로콜리볶음	부추전&양념장	우채피망볶음	돈육메추리알장조림	오징어야채볶음	돈불고기가지볶음			
	파리고추멸치볶음	호박느타리볶음	도토리묵야채무침	느타리호박볶음	알송이피망볶음	감자채피망볶음	파래자반	연두부&양념장			
	참나물	새송이버섯초무침	다시마튀각	실곤약야채무침	호박잎나물	숙갓나물	브로콜리깨소금무침	치커리겉절이			
간식	요플레	두유	게살스프	수박주스	요플레	양송이스프	바나나라떼	감자스프			
	찐만두	오렌지	수박	식빵계란구이	찐빵	바나나	삶은감자	카스테라			

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조