

2022년 은혜실버홈-07월 식단표-1

요일 시간	1일(금)	2일(토)	3일(일)	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)	10일(일)	11일(월)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	고디국	근대국	호박국	돈육김치찌개	순두부찌개	얼갈이된장국	콩비지찌개	쇠고기 탕국	감자국	돈육김치찌개	콩비지찌개
	두부조림	쭈꾸미야채볶음	메추리알장조림	두부조림	쇠고기버섯볶음	돈육야채볶음	쇠고기장조림	새우살호박볶음	우채새송이볶음	오징어실채볶음	메추리조림
	어묵야채볶음	우민짜오이볶음	단호박견과류조림	미역줄기볶음	감자채볶음	건새우케찹볶음	느타리김가루무침	멸치고추장볶음	파래자반	연근조림	파래자반
	김가루실파무침	비름나물	고춧잎나물	단배추나물	근대나물	숙갓나물	청경채나물	열무나물	숙주나물	시금치나물	얼갈이나물
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨미역국	소고기청국장찌개	물만두국	콩가루단배추국	얼큰낙지수제비	게살누룽지탕	부대찌개	삼색고명	쇠고기미역국	얼갈이된장국	복어국
	오징어콩나물찜	고등어구이	뼈없는 닭갈비	모듬장조림	돈육숙주볶음	깐쇼새우	고추잡채	김가루	제육불고기	소불고기볶음	해물볶음우동
	어린이연두부&흑임자소스	후랑크소세지볶음	숙갓도토리묵무침	진미채조림	우영채볶음	어항가지	스크램블에그	포기김치	양배추찜&양념장	꽃맛샐러드	오징어초무침
	참나물겉절이	숙갓나물	깻잎지	궁채들깨나물	열무물김치	천사채샐러드	도라지초무침		쪽파무침	두절콩나물무침	비름나물
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱된장국	순두부찌개	버섯찌개	쇠고기우거지국	도토리묵국	육개장	복어무국	호박된장국	종합어묵국	꽃게된장국	돈육감자탕
	쇠불고기	참치야채볶음	돈육당면볶음	동태전&양념장	스모크햄야채볶음	두부조림	고등어무조림	우채가지볶음	낙치야채볶음	야채계란말이	고등어무조림
	호박야채볶음	맛살계란볶음	마카로니샐러드	새송이초무침	부들어묵볶음	깻잎지	실곤약야채무침	도토리묵야채무침	무채콩나물볶음	다시마튀각	새송이조림
	깻잎순나물	숙주나물	치커리오이겉절이	삼색나물	비름나물	단배추나물	비름나물	참나물	김가루쪽파무침	숙갓오이겉절이	삼색초무침
간식	게살스프	양송이스프	감자스프	요플레	두유	감자스프	수박수스	게살스프	바나나수스	야채스프	두유
	찜감자	식빵계란구이	찜만두	왕만두	카스테라	수박	삶은계란	바나나	카스타드	식빵계란구이	순대

※ 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-07월 식단표-2

일자 요일	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)	17일(일)	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부김치국	콩나물국	감자수제비국	호박된장국	쇠고기탕국	북어미역국	시금치된장국	콩나물국	돈육김치찌개	북어계란국	된장찌개
	소불고기	닭가슴살장조림	두부조림	새우살호박볶음	해물완자조림	모듬장조림	돈불고기	소불고기야채볶음	비엔나푸실리케첩볶음	돈육야채볶음	새우브로콜리볶음
	들깨무나물볶음	어묵볶음	브로콜리맛살볶음	고구마줄기볶음	가지볶음	김가루느타리무침	오징어브로콜리	파래자반	연두부&양념장	양파장아찌	우영채볶음
	근대나물	숙갓나물	숙주나물	비름나물	깻잎나물	열무나물	두절콩나물무침	참나물	단배추나물	상추겉절이	호박나물
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	녹두찰밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	나물비빔밥	잡곡밥	잔치국수
	된장찌개	오징어무국	콩나물국	반계탕	물만두국	아욱된장국	호박찌개	쇠고기미역국	팽이버섯된장국	대구탕	삼색고명
	오리불고기	순대야채볶음	파채너비아니	푼고추양파&쌈장	돈육짜장불고기	소불고기채소볶음	갈치구이	한식잡채	계란후라이	두부조림	김가루
	미역줄기볶음	양파장아찌	참치김치볶음	포기김치	멸치아몬드볶음	우영조림	메추리알장조림	비빔만두	포기김치	쇠불고기샐러드	오이맛고추&쌈장
	상추깻잎쌈&쌈장	열무물김치	오이부추무침		숙갓나물	청경채나물	다시마튀각	양배추찜&양념장		숙주나물	포기김치
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	건새우무국	샤브국	북어무국	콩나물국	참치김치찌개	재첩국	닭개장	어묵김치국	육개장	오이냉국	콩나물김치국
	돈채볶음	마파두부	제육불고기	쇠고기간pong소스볶음	삼색계란찜	닭도리탕	마파두부	부추스크램블에그	배추전&양파장	파리고추오징어조림	하이라이스
	실곤약야채무침	호박볶음	미역초무침	감자볶음	건도토리묵야채볶음	고사리들깨볶음	멸치조림	진미야채무침	매콤어묵볶음	시금치프리티타	어묵채볶음
	숙주나물	마늘쫀지	도시락김	부추겉절이	근대나물	무생채	치커리생채	숙갓나물	근대나물	가지나물	열무나물
간 식	감자스프	야채스프	바나나주스	복숭아주스	요플레	수박주스	바나나주스	두유	게살스프	요플레	감자스프
	찐감자	바나나	복숭아	카스테라	수박	바나나	찐만두	케익	삶은계란	카스테라	찐감자

※ 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-07월 식단표-3

일자 요일	23일(토)	24일(일)	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)	31일(일)		
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	들깨순두부국	콩나물무채국	버섯매운탕	북어무국	쇠고기탕국	열무된장국	경상도식쇠고기 무국	콩나물무채국	크래미계란탕		
	닭살야채볶음	모듬장조림	캔콩치김치조 림	닭살카레야채 볶음	메추리알장조 림	닭가슴살야채 볶음	사각어묵볶음	새우야채볶음	미트볼계참조 림		
	호박야채볶음	스모크햄볶음	오징어실채무 침	김가루실파무 침	건새우마늘쫄 볶음	우영채볶음	가지양파볶음	호박야채볶음	느타리김무침		
	숙주나물	시금치나물	단배추나물	비름나물	참나물	시금치나물	고춧잎나물	오복지무침	열무나물		
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	파송송계란탕	어묵국	된장찌개	육개장	우무냉콩국	돈육고추장찌 개	소고기샤브샤브 국	참치김치찌개	경상도식쇠고 기무국		
	돈육짜장불고 기	훈제오리야채 볶음	낙지야채볶음	동그랑땡&케 찜	콩나물불고기	동태무조림	순살치킨강정	소불고기	삼치데리야끼 조림		
	멸치조림	깻잎쌈무&머 스타드	연근조림	가지양파볶음	양파장아찌	메밀묵&양념 장	콩나물맛살냉채	미역줄기볶음	도라지오이무 침		
	시금치나물	가지두반장볶 음	두절콩나물무 침	열무물김치	상추쌈&쌈장	김가루쪽파무 침	도시락김	비름나물	참나물		
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	호박된장국	참치미역국	들깨무채국	감자양파국	북어미역국	재첩국	감자고추장찌개	들깨수제비국	호박고추장찌 개		
	가자미구이	옛날소세지전 &케찜	마파두부	돈육야채볶음	녹두전&양점 장	모듬장조림	돈육숙주볶음	두부구이&양 념장	돈불고기		
	숙갓두부무침	미역줄기볶음	멸치조림	고구마줄기볶 음	청포묵김무침	브로콜리맛살 볶음	마늘쫄면과류볶 음	건새우계참볶 음	스크램블에그		
	김가루실파무 침	배추나물	건취나물	쪽파무침	브로콜리초장 무침	치커리무침	양배추나물	깻잎나물	단배추나물		
간 식	두유	수박주스	감자스프	바나나주스	복숭아주스	야채스프	게살스프	수박주스	요플레		
	수박	카스타드	바나나	복숭아	카스테라	찐감자	수박	식빵계란구이	왕만두		

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

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조