

주 간 메 뉴 표

1일 칼로리권장량 65~74세이상 남성 2,000 Kcal / 여성 1,600 Kcal

구분		화	수	목	금	토
		7월1일	7월2일	7월3일	7월4일	7월5일
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정성이		맑은미역국	김치찌개	유부장국	청국장	순살감자탕
가득한		고추장불고기	너비아니구이	카레라이스	짜리고추돈장조림	두부민씨조림
점심		상추겉절이	도토리묵	잡채말이	콩나물무침	어묵야채볶음
		미역초무침	오이지무침	콩나물무침	오이무침	실곤약야채무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구분	월	화	수	목	금	토
	7월7일	7월8일	7월9일	7월10일	7월11일	7월12일
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정성이	두부김치국	부대찌개	콩나물국	두부된장국	북어채국	미역된장국
가득한	생선까스/소스	닭감자볶음	떡갈비조림	돈체표고볶음	계란장조림	돈육불고기
점심	감자조림	도토리묵무침	감자채볶음	미역초무침	새송이버섯볶음	배추나물
	오이지무침	콩나물무침	얼갈이나물	청포묵무침	오이지무침	꼬시래기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구분	월	화	수	목	금	토
	7월14일	7월15일	7월16일	7월17일	7월18일	7월19일
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정성이	감자수제비국	도토리묵국	얼갈이된장국	미역국	반계탕	팽이장국
가득한	피망잡채	뼈없는찜닭	떡산적구이	마파두부	콩나물무침	단호박카레
점심	상추겉절이	가지볶음	오이부추무침	불어묵조림	오이지무침	잡채말이
	숙주나물	콩나물무침	미역줄기양파볶음	오복지	도토리묵/간장	열무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구분	월	화	수	목	금	토
	7월21일	7월22일	7월23일	7월24일	7월25일	7월26일
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정성이	시금치국	미역국	된장국	콩나물국	두부김치국	감자국
가득한	김치두부조림	한식잡채	미트볼조림	짜장	생선까스/소스	계란장조림
점심	새송이버섯볶음	어묵야채볶음	숙주미나리무침	튀김만두	연근조림	고사리볶음
	무생채	숙갓두부무침	오복지무침	짜사이무침	호박새우젓볶음	시래기나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구분	월	화	수(중복)	목	금	토
	7월28일	7월29일	7월30일	7월31일		
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
정성이	홍합미역국	시래기된장국	닭곰탕	어묵무국		
가득한	두부조림	볶음우동	잡채말이	돈육불고기		
점심	콩나물무침	무나물	숙주미나리무침	상추무침		
	무생채	가지볶음	호박나물	양배추나물		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		

언제나 맛깔스럽고 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.

* 식단은 시장 구매 사정상 변경 될 수 있습니다.

*쌀(국내산) 김치(배추,고춧가루)-중국산 돈육,닭,오리-국내산/쇠고기-국내산 한우,호주산/치킨텐더-국내산
고등어-노르웨이, 국내산/광치-대만산

*조기(중국산) 오징어(외국산) 삼치-국내산 / 갈치-중국산,세네갈산,국내산/낙지,주꾸미-국내산,중국산, 베트남
임연수-원양산/코다리-러시아산/가자미-수입산,국내산

*닭꼬치-수입산/ 곰탕(사골, 잡뼈, 양지)-국내산 한우