

♥1월 주간보호센터 식단표♥

날짜					1/1(금)	1/2(토)
중 식	* 새해 복 많이 받으세요.*^^*				*신정*	잡곡밥(계란죽) 북어채무국 돈육김치볶음 연근조림 동초나물 배추김치
간식						만주&당근주스
아침죽						땅콩죽
날짜	1/4(월)	1/5(화)	1/6(수)	1/7(목)	1/8(금)	1/9(토)
중 식	잡곡밥(들깨죽) 알탕 안동찜닭 파리고추세멸치볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 들깨시락국 돈쭈불고기 해파리냉채 참나물무침 배추김치	잡곡밥(벼섯죽) 사골곰탕 매운코다리조림 왕계란장조림 무나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 나가사끼짬뽕국 짜장소스 탕수육 단무지쪽파무침 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 시금치된장국 우불고기 매운감자조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 들깨토란국 가자미양념조림 야채계란찜 가지나물 배추김치
간식	치즈케익&수정과	바나나&요플레	단호박찜&멸균우유	팥죽	감자젤리드모닝빵*생강차	핫도그*당근주스
아침죽	백태죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽	계란야채죽
날짜	1/11(월)	1/12(화)	1/13(수)	1/14(목)	1/15(금)	1/16(토)
중 식	잡곡밥(표고버섯죽) 순두부찌개 갈치애호박조림 미트볼브로콜리볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 청국장찌개 오리불고기 잡채 근대된장나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 해물칼국수 돈장조림 버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 만둣국 아귀찜 감자샐러드 물미역무침 배추김치	잡곡밥(홍합죽) 들깨무채국 닭갈비 새우살굴소스볶음 취나물볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 바지락콩나물국 돈낙볶음 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치
간식	녹두죽	찜계란&매실주스	요플레	단호박죽	순대&사과주스	딸기
아침죽	땅콩죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽
날짜	1/18(월)	1/19(화)	1/20(수)	1/21(목)	1/22(금)	1/23(토)
중 식	잡곡밥(야채죽) 홍합미역국 갈비찜 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 꽃게된장찌개 고등어김치찜 소시지파프리카볶음 참나물들깨무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 표고계란국 돈까스 로제스파게티 야채샐러드 배추김치	잡곡밥(닭죽) 추어탕 제육볶음 새송이들깨볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥(백태죽) 청국장 삼치테리야끼구이 단호박샐러드 도라지나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 어묵국 우불숙주볶음 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치
간식	생신잔치	영양닭죽	밀감	에그타르트&두유	한과&식혜	롤케익&오렌지주스
아침죽	순두부죽	땅콩죽	흑임자죽	타락죽	계란죽	들깨죽
날짜	1/25(월)	1/26(화)	1/27(수)	1/28(목)	1/29(금)	1/30(토)
중 식	잡곡밥(흑태죽) 재첩국 닭봉조림 칠리새우 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥(타락죽) 건새우아욱국 동태콩나물찜 돈채느타리버섯볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(새우죽) 잔치국수 두부양념조림 어묵야채볶음 봄동겉절이 배추김치	팥찰밥(옥수수죽) 오징어무국 우불고기 건새우마늘쫀볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 들깨시락국 갈치무조림 케이준샐러드 새우살애호박볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 참치김치찌개 돈육버섯볶음 날치알계란찜 가지양파볶음 배추김치
간식	쌀쿠키&대추차	찜감자&멸균우유	만주&수정과	딸기롤케익&두유	고구마케익&토마토주스	호두과자&야채주스
아침죽	땅콩죽	백태죽	계란죽	소고기죽	들깨죽	순두부죽
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/미꾸라지:중국산/오리:국내산/갈치:모로코/꽃게:중국산 돈육:국내산/우육:호주산(곰탕:잡뻬-국내산)/계육:국내산/고등어:국내산/낙지:베트남산 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산/조기:시에라리온산/동그랑땡:돈육-국내산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터