

♥12월 주간보호센터 식단표♥

날짜					12/1(금)	12/2(토)
중 식	따뜻한 겨울 되세요~ 				잡곡밥(옥수수죽) 사골곰탕 코다리무조림 두부찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 들깨미역국 닭갈비 세멸치조림 깻잎순나물 배추김치
간식					단호박죽	편향도그&배주스
아침죽					땅콩죽	들깨죽
날짜	12/4(월)	12/5(화)	12/6(수)	12/7(목)	12/8(금)	12/9(토)
중 식	잡곡밥(흑임자죽) 나가사끼잡뽕국 짜장소스 고추잡채 봄동나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 참치찌개 우육버섯볶음 어묵볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 닭갈비 청포묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 근대된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 육개장 갈치무조림 잡채 마늘쫀얇과볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 알탕 돈야채불고기 단호박샐러드 시금치나물 배추김치
간식	옥수수스프&모닝빵	바나나	녹두죽	치즈케익&당근주스	단호박죽	편고구마&배주스
아침죽	땅콩죽	들깨죽	백태죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽
날짜	12/11(월)	12/12(화)	12/13(수)	12/14(목)	12/15(금)	12/16(토)
중 식	잡곡밥(옥수수죽) 아욱된장국 돈숙주볶음 부추야채전 오이나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 순두부찌개 삼치테리야끼조림 계란찜 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 어묵우동 오리훈제볶음 새우튀김 무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 김치콩나물국 카레소스 닭봉조림 봄동나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 사골곰탕 임연수조림 새송이버섯구이 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 유부팽이국 돈육야채볶음 세멸치조림 참나물무침 배추김치
간식	팥죽	시리얼&우유	편계란&당근주스	단호박죽	딸기&딸기주스	편향도그&사과주스
아침죽	순두부죽	흑임자죽	들깨죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	12/18(월)	12/19(화)	12/20(수)	12/21(목)	12/22(금)	12/23(토)
중 식	팔찰밥(순두부죽) 홍합미역국 우갈비찜 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(백태죽) 물만두국 아귀찜 케이준샐러드 유채나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 우육숙주볶음 오징어야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 어묵국 닭갈비 야채고로케 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 삼계탕 코다리무찜 도토리묵무침 연근조림 배추김치	잡곡밥(타락죽) 아욱된장국 우낙불고기 두부구이 숙주나물 배추김치
간식	바나나	황도통조림	요리프로그램	팥죽	고구마케익&식혜	단호박죽
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	들깨죽
날짜	12/25(월)	12/26(화)	12/27(수)	12/28(목)	12/29(금)	12/30(토)
중 식	성탄절	잡곡밥(단호박죽) 냉이된장국 돈김치볶음 계란찜 맛김 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 나가사끼잡뽕국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 추어탕 우육숙주볶음 꽃맛샐러드 감자조림 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 갈비탕 갈치조림 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 참치찌개 닭갈비 해파리냉채 봄동나물 배추김치
간식		녹두죽	딸기	편고구마&식혜	카스텔라&배주스	단호박죽
아침죽		흑임자죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	백태죽
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산물가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡배-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다, 사회복지법인 로렘복지재단 로렘재가노인지원센터