

# ♥9월 주간보호센터 식단표♥

| 날짜  | 9/2(월)                                                                                                                  | 9/3(화)                                                 | 9/4(수)                                                    | 9/5(목)                                               | 9/6(금)                                                  | 9/7(토)                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 중 식 | 잡곡밥(순두부죽)<br>콩나물국<br>참스테이크<br>야채계란찜<br>꽃맛살샐러드<br>배추김치                                                                   | 잡곡밥(옥수수죽)<br>갈비탕<br>가자미무조림<br>해파리냉채<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 잡곡밥(매생이죽)<br>닭개장<br>우육감자조림<br>단호박조림<br>브로컬리초회<br>배추김치     | 잡곡밥(새우죽)<br>꽃게된장국<br>돈갈비김치찜<br>우엉채조림<br>부추나물<br>배추김치 | 잡곡밥(단호박죽)<br>어묵국<br>동태무조림<br>케이준치킨샐러드<br>가지양파볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>근대국<br>낙지당면볶음<br>느타리버섯볶음<br>청경채나물<br>배추김치          |
| 간식  | 만주&우유                                                                                                                   | 황도통조림                                                  | 팔죽                                                        | 연양갱&아침햇살                                             | 모닝빵&양송이스프                                               | 생바나나주스&쌀कु키                                               |
| 아침죽 | 타락죽                                                                                                                     | 들깨죽                                                    | 고구마죽                                                      | 야채죽                                                  | 계란죽                                                     | 땅콩죽                                                       |
| 날짜  | 9/9(월)                                                                                                                  | 9/10(화)                                                | 9/11(수)                                                   | 9/12(목)                                              | 9/13(금)                                                 | 9/14(토)                                                   |
| 중 식 | 잡곡밥(계란야채죽)<br>두부국<br>돈수육<br>새우살해호박볶음<br>상추겉절이<br>배추김치                                                                   | 잡곡밥(율무죽)<br>나가사끼짬뽕<br>짜장소스<br>고추잡채<br>참나물들깨무침<br>배추김치  | 잡곡밥(쇠고기죽)<br>순두부찌개<br>동태포진<br>떡갈비야채조림<br>건새우마늘쫑볶음<br>배추김치 | 추석연휴<br><br>즐거운 명절 보내세요.                             |                                                         |                                                           |
| 간식  | 핫도그&두유                                                                                                                  | 단호박죽                                                   | 추석 푸드아트                                                   |                                                      |                                                         |                                                           |
| 아침죽 | 땅콩죽                                                                                                                     | 흑임자죽                                                   | 타락죽                                                       |                                                      |                                                         |                                                           |
| 날짜  | 9/16(월)                                                                                                                 | 9/17(화)                                                | 9/18(수)                                                   | 9/19(목)                                              | 9/20(금)                                                 | 9/21(토)                                                   |
| 중 식 | 잡곡밥(소고기죽)<br>재첩국<br>닭볶음탕<br>연두부&양념장<br>청경채나물<br>배추김치                                                                    | 잡곡밥(율무죽)<br>칼국수<br>해물부추전<br>도토리묵무침<br>매콤콩나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥(닭죽)<br>바지락콩나물국<br>돈갈비양념찜<br>새우칠리볶음<br>과일샐러드<br>배추김치   | 잡곡밥(미역죽)<br>청국장<br>코다리무조림<br>날치알계란찜<br>오이나물<br>배추김치  | 잡곡밥(옥수수죽)<br>연포탕<br>오리불고기<br>단호박튀김<br>양배추쌈<br>배추김치      | 잡곡밥(표고버섯죽)<br>콩비지찌개<br>주꾸미볶음<br>계란장조림<br>가지나물<br>배추김치     |
| 간식  | 크림스프                                                                                                                    | 찐고구마&식혜                                                | 팔죽                                                        | 밀크볼인&사과주스                                            | 단호박찜&요구르트                                               | 로케익&두유                                                    |
| 아침죽 | 흑임자죽                                                                                                                    | 타락죽                                                    | 순두부죽                                                      | 들깨죽                                                  | 백태죽                                                     | 땅콩죽                                                       |
| 날짜  | 9/23(월)                                                                                                                 | 9/24(화)                                                | 9/25(수)                                                   | 9/26(목)                                              | 9/27(금)                                                 | 9/28(토)                                                   |
| 중 식 | 잡곡밥(매생이죽)<br>들깨시락국<br>갈비찜<br>파프리카잡채<br>쭉갓두부무침<br>배추김치                                                                   | 잡곡밥(닭죽)<br>육개장<br>가자미무조림<br>마파두부<br>부추나물<br>배추김치       | 잡곡밥(새우죽)<br>건새우아욱국<br>삼겹살파채볶음<br>스파게티<br>치커리유자청무침<br>배추김치 | 잡곡밥(야채죽)<br>표고계란국<br>소고기카레<br>닭살냉채<br>도라지나물<br>배추김치  | 잡곡밥(백태죽)<br>돈육김치국<br>고등어무조림<br>소시지야채볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥(흑임자죽)<br>북어채무국<br>훈제오리볶음<br>새송이들깨볶음<br>맛살죽주무침<br>배추김치 |
| 간식  | 고구마케익&포도주스                                                                                                              | 녹두죽                                                    | 시리얼&우유                                                    | 찐감자&대추차                                              | 모닝빵&양송이스프                                               | 황도통조림                                                     |
| 아침죽 | 타락죽                                                                                                                     | 두부죽                                                    | 들깨죽                                                       | 땅콩죽                                                  | 옥수수죽                                                    | 고구마죽                                                      |
| 날짜  | 9/30(월)                                                                                                                 |                                                        |                                                           |                                                      |                                                         |                                                           |
| 중 식 | 잡곡밥(버섯야채죽)<br>닭백숙<br>어묵야채볶음<br>두부양념조림<br>야채샐러드<br>배추김치                                                                  |                                                        |                                                           |                                                      |                                                         |                                                           |
| 간식  | 바나나&수제요플레                                                                                                               |                                                        |                                                           |                                                      |                                                         |                                                           |
| 아침죽 | 순두부죽                                                                                                                    |                                                        |                                                           |                                                      |                                                         |                                                           |
| 원산지 | 쌀:국내산/김치:국내산/미꾸라지:중국산/오리:국내산/갈치:국내산/꽃게:중국산<br>돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/고등어:국내산/낙지:베트남산<br>코다리,동태:러시아산/오징어:국내산/조기: 국내산/콩:수입산 |                                                        |                                                           |                                                      |                                                         |                                                           |

사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터