

♥7월 주간보호센터 식단표♥

날짜	7/31(월)					7/1(토)
중식	잡곡밥(고구마죽) 콩비지찌개 아귀찜 치킨텐더샐러드 새송이버섯볶음 배추김치					잡곡밥(흑임자죽) 유부팽이국 닭볶음탕 어묵볶음 마늘쫀양파조림 배추김치
간식	도토리묵&양념장					녹두죽
아침죽	들깨죽					순두부죽
날짜	7/3(월)	7/4(화)	7/5(수)	7/6(목)	7/7(금)	7/8(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 알탕 오리불고기 잡채 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 어묵국 카레소스 닭조림 무나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 잔치국수 우육청경채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 우렁된장국 닭갈비 꽃맛살샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 추어탕 돈버섯볶음 해파리냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 꽃게된장국 우육청경채볶음 계란찜 숙주나물 배추김치
간식	황도통조림	단호박죽	치즈케익&당근주스	연두부&양념장	팔죽	전핫도그&배주스
아침죽	흑임자죽	들깨죽	백태죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	7/10(월)	7/11(화)	7/12(수)	7/13(목)	7/14(금)	7/15(토)
중식	잡곡밥(옥수수죽) 순두부찌개 우육숙주볶음 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 닭백숙 오징어야채볶음 김치전 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 우동 오리불고기 새우살야채볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 감자양파국 돈김치볶음 온두부찜 마늘쫀양파볶음 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 들깨미역국 동태조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(율무죽) 알탕 돈갯잎볶음 감자샐러드 새송이파프리카볶음 배추김치
간식	녹두죽	수박	전계란&복숭아주스	단호박죽	시리얼&우유	전고구마&사과주스
아침죽	땅콩죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	순두부죽
날짜	7/17(월)	7/18(화)	7/19(수)	7/20(목)	7/21(금)	7/22(토)
중식	팔찰밥(단호박죽) 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 무나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 김치찌개 코다리무찜 메추리알조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 우육버섯볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 추어탕 닭야채볶음 꽃맛살샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(율무죽) 김치콩나물국 닭갈비 해파리냉채 참나물무침 배추김치
간식	생신잔치	녹두죽	오피레	단호박죽	수박	연두부&양념장
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	타락죽	흑임자죽	순두부죽
날짜	7/24(월)	7/25(화)	7/26(수)	7/27(목)	7/28(금)	7/29(토)
중식	잡곡밥(녹두죽) 순두부찌개 코다리조림 닭가슴살샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 청국장 돈김치볶음 어묵볶음 맛김 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 계란부추국 짜장면 칠리새우튀김 무나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 갈비탕 갈치조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 어묵국 우육숙주볶음 야채고로케 시금치나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 된장찌개 오삼불고기 잡채 마늘쫀양파볶음 배추김치
간식	팔죽	옥수수스프&모닝빵	카스텔라&식혜	전고구마&식혜	단호박죽	바나나
아침죽	들깨죽	백태죽	흑임자죽	들깨죽	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/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡채-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로렘복지재단 로렘제가노인지원센터