

♥07월 주간보호센터 식단표♥

날짜	7/1(월)	7/2(화)	7/3(수)	7/5(목)	7/6(금)	7/7(토)
중 식	잡곡밥(소고기죽) 순두부찌개 우육불고기 새우살애호박볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥(울무죽) 들깨토란국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥(들깨야채죽) 두부된장국 닭갈비 관자야채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥(계란죽) 나가사끼짬뽕국 돈육카레소스 김치참치전 돈나물무침 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 추어탕 떡갈비조림 야채계란찜 들깨무나물볶음 배추김치	잡곡밥(새우죽) 닭개장 삼치데리야끼구이 두부조림 마늘쫄볶음 배추김치
간식	만주&이온음료	황도통조림	팔죽	유과&과일주스	단호박죽	시리얼&우유
아침죽	타락죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치	들깨죽*김치	타락죽*김치	백태죽*김치
날짜	7/8(월)	7/9(화)	7/10(수)	7/11(목)	7/12(금)	7/13(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 연포탕 우육숙주볶음 마파두부 오이무침 배추김치	잡곡밥(닭죽) 어묵국 오징어볶음 돈육짜장소스 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 복어채무국 두부강정 로제스파게티 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥(참치죽) 소고기무국 코다리무조림 강된장찜 머위나물무침 배추김치	잡곡밥(계란죽) 닭백숙 햄야채볶음 어묵조림 치커리유차청무침 배추김치	잡곡밥(미역죽) 매생이얼갈이국 돈육낙지볶음 새우살애호박볶음 콩나물무침 배추김치
간식	단호박죽	바나나	삶은계란&식혜	마들렌&과일주스	유과&수정과	카스테라&두유
아침죽	땅콩죽*김치	타락죽*김치	순두부죽*김치	흑임자죽*김치	땅콩죽*김치	백태죽*김치
날짜	7/15(월)	7/16(화)	7/17(수)	7/18(목)	7/19(금)	7/20(토)
중 식	잡곡밥(울무죽) 들깨시락국 우육버섯볶음 감자채볶음 시금치나물 배추김치	팔찰밥(소고기죽) 소고기미역국 돈등뼈김치찜 파프리카잡채 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 표고계란국 안동찜닭 숙갓두부무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥(매생이죽) 육개장 삼치데리야끼구이 메추리알볶음 들깨무나물볶음 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 갈비탕 돈육콩나물볶음 깻잎전 감자샐러드 배추김치	잡곡밥(새우죽) 건새우아욱국 햄박조림 어묵볶음 얼갈이된장무침 배추김치
간식	쌀कु키&이온음료	생선잔치	미니매점	고구마케익&과일주스	만주&식혜	단호박죽
아침죽	흑임자죽*김치	타락죽*김치	백태죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치	흑임자죽*김치
날짜	7/22(월)	7/23(화)	7/24(수)	7/25(목)	7/26(금)	7/27(토)
중 식	잡곡밥(참치죽) 콩비지찌개 돈수육 비빔국수 상추겉절이 배추김치	팔찰밥(들깨야채죽) 들깨미역국 생선까스 새우칠리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 순두부찌개 오삼불고기 맛살애호박전 들깨무나물볶음 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 두부된장국 우육불고기 새우살애호박볶음 조미김 배추김치	열무비빔밥(녹두죽) 우동장국 스크림블에그 강된장찜 오이무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 청국장찌개 돈육파채볶음 세명치볶음 상추겉절이 배추김치
간식	롤케익&이온음료	토마토	황도통조림	마들렌&과일주스	시리얼&우유	바나나
아침죽	백태죽*김치	들깨죽*김치	땅콩죽*김치	타락죽*김치	흑임자죽*김치	순두부죽*김치
날짜	7/29(월)	7/30(화)	7/31(수)			
중 식	잡곡밥(소고기죽) 소고기콩나물국 한방돈육야채찜 연두부 근대된장무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 잔치국수 오징어볶음 새우살애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 닭개장 해물부추전 표고숙주볶음 깻잎순나물 배추김치			
간식	카스테라&이온음료	팔죽	오피레			
아침죽	흑임자죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치			
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/참쌀:국내산/현미:국내산/흑미:국내산/꽃게:중국산/낙지:베트남산 조기:시에라리온산/미꾸라지:중국산/김치류(배추, 무, 고추가루):국내산/갈치:모로코산 고등어:국내산/명태,코다리,동태:러시아산/오징어:국내산/청국장:미국산 얼갈이, 봄동, 알배기 배추: 국내산/콩가루(백태죽):중국산/콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산 돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/오리:국내산/한우잡뼈:국내산(사골곰탕)					

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