

♥12월 주간보호센터 식단표♥

날짜	12/2(월)	12/3(화)	12/4(수)	12/5(목)	12/6(금)	12/7(토)
중 식	잡곡밥(홍합죽) 알탕 닭봉조림 불어묵볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(백태죽) 굴미역국 갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 잔치국수 돈육낙지볶음 왕계란장조림 무나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 청국장찌개 삼치테리야끼소스구이 연두부*양념장 물미역무침 배추김치	잡곡밥(참치야채죽) 계란북어채국 우불고기 매운감자조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 콩비지찌개 가자미양념조림 야채계란찜 가지나물 배추김치
간식	녹두죽	생신잔치	찐고구마&수정과	카스텔라&멸균우유	밀감	만주&대추차
아침죽	흑임자죽	야채죽	맛살죽	계란죽	들깨죽	타락죽
날짜	12/9(월)	12/10(화)	12/11(수)	12/12(목)	12/13(금)	12/14(토)
중 식	잡곡밥(고구마죽) 시락국 돈육김치볶음 우영채조림 꽃맛살샐러드 배추김치	잡곡밥(닭야채죽) 순두부찌개 코다리무조림 로제스파게티 동초나물 배추김치	나물비빔밥(브로콜리죽) 유부장국 우렁강된장찜 계란후라이 마늘쫄세멸치볶음 배추김치	잡곡밥(감자죽) 들깨토란국 우낙지불고기 관자야채볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 육개장 갈치애호박조림 깻잎전 구운김*양념장 배추김치	잡곡밥(버섯죽) 건새우근대국 닭갈비 어묵볶음 느타리버섯볶음 배추김치
간식	연두부*양념장	단호박죽	호빵&우유	바나나&요플레	머핀&유자차	순대&아침햇살
아침죽	땅콩죽	들깨죽	순두부죽	흑임자죽	타락죽	백태죽
날짜	12/16(월)	12/17(화)	12/18(수)	12/19(목)	12/20(금)	12/21(토)
중 식	잡곡밥(미역죽) 꽃게된장국 돈수육 비빔국수 모듬쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 닭개장 가자미무조림 실곤약야채무침 쭉갠장나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 꼬치어묵우동 왕새우튀김 궁중감자조림 오이생채 배추김치	잡곡밥(새우죽) 건새우아욱국 안동찜닭 해파리냉채 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(흑태죽) 홍합미역국 콩불 감자샐러드 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 된장국 닭야채볶음 카레소스 도라지나물 배추김치
간식	도토리묵무침&식혜	삶은계란&매실주스	황도통조림	팔죽	꼬치어묵탕	고구마케익&멸균우유
아침죽	들깨죽	순두부죽	흑임자죽	타락죽	야채죽	땅콩죽
날짜	12/23(월)	12/24(화)	12/25(수)	12/26(목)	12/27(금)	12/28(토)
중 식	잡곡밥(버섯죽) 든등뼈감자탕 동태무조림 연두부*양념장 낙지젓갈무침 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 청국장 우육숙주볶음 새우칠리소스볶음 시금치나물 배추김치	**성탄절**	잡곡밥(닭죽) 북어채궁나물국 고등어무조림 날치알계란찜 물파래무무침 배추김치	잡곡밥(홍합죽) 시금치된장국 오리불고기 단호박조림 알배추나물 배추김치	잡곡밥(매생이죽) 오징어무국 우육버섯불고기 청포묵김치무침 애호박나물 배추김치
간식	단호박부꾸미&식혜	핫도그&토마토주스		누룽지탕	물만두*양념장&두유	딸기
아침죽	순두부죽	흑임자죽		계란죽	땅콩죽	들깨죽
날짜	12/30(월)	12/31(화)				
중 식	잡곡밥(들깨죽) 시락국 제육볶음 새송이들깨볶음 다시마쌈*젓갈장 배추김치	잡곡밥(닭죽) 갈비탕 두부양념조림 세멸치볶음 꽃맛살샐러드 배추김치				
간식	찐감자&배주스	마들렌&두유				
아침죽	흑임자죽	타락죽				
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/미꾸라지:중국산/오리:국내산/갈치:모로코산/꽃게:중국산 돈육:국내산/우육:호주산(잡뼈:국내산)/계육:국내산/고등어:국내산/낙지:베트남산 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산/조기:국내산/콩:수입산					

사회복지법인 로템복지재단 로템재가노인지원센터