

♥07월 주간보호센터 식단표♥

날짜			7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
중 식			잡곡밥(고구마죽) 표고계란국 짜장소스 고추잡채 단무지무침 배추김치	잡곡밥(닭죽) 꽃게된장찌개 돈나지불고기 우영채조림 근대일*쌈장 배추김치	잡곡밥(미역죽) 쇠고기국 갈치애호박조림 날치알계란찜 들깨무나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 어묵국 우육불고기 단호박샐러드 상추겉절이 배추김치
간식			원고구마&요구르트	떠먹는요플레	팔죽	완두콩빵&오렌주스
아침죽			순두부죽*김치	백태죽*김치	타락죽*김치	들깨죽*김치
날짜	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 닭개장 코다리무조림 강된장찜 가지나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 콩가루배추국 우불숙주볶음 두부김치조림 오이나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 해물칼국수 닭살감자조림 부추전 클로렐라묵*양념장 배추김치	잡곡밥(표고죽) 참치김치찌개 삼치테리야끼구이 해파리냉채 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 들깨무채국 오리불고기 느타리버섯볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 육개장 가자미무조림 실곤약야채무침 간장깻잎지 배추김치
간식	단호박죽	바나나	삶은계란&식혜	마들렌&과일주스	유과&수정과	카스테라&두유
아침죽	땅콩죽*김치	타락죽*김치	순두부죽*김치	흑임자죽*김치	들깨죽*김치	백태죽*김치
날짜	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)
중 식	잡곡밥(울무죽) 들깨시락국 돼지갈비매운찜 어묵간장조림 무나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 온도토리묵국 고등어무조림 소시지브로컬리볶음 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 알탕 마파두부 새우칠리볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥(홍합죽) 닭백숙 매운어묵볶음 새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 순두부찌개 동태무조림 파리고추메란장조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 건새우아욱국 우불고기 감자채볶음 청경채나물 배추김치
간식	쌀कु키&토마토주스	단호박죽	에그타르트&요구르트	수박	만주&식혜	순대&이온음료
아침죽	흑임자죽*김치	타락죽*김치	백태죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치	계란죽*김치
날짜	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)
중 식	잡곡밥(녹두죽) 표고계란국 아귀찜 단호박조림 취나물볶음 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 오징어무국 닭봉조림 야채튀김 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥(계란죽) 들깨시락국 돈수육 오징어젓갈무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥(맛살죽) 만둣국 코다리옛장조림 깻잎전 느타리애호박볶음 배추김치	잡곡밥(야채죽) 청국장 우불청경채볶음 야채계란찜 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 어묵국 돈육깻잎불고기 모듬버섯볶음 비빔양념무침 배추김치
간식	롤케익&우유	연양갱&알로에주스	녹두죽	원감자&매실주스	모닝빵&옥수수스프	핫도그&두유
아침죽	백태죽*김치	들깨죽*김치	땅콩죽*김치	타락죽*김치	흑임자죽*김치	참치죽*김치
날짜	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	
중 식	잡곡밥(소고기죽) 바지락콩나물국 오리불고기 세멸치볶음 근대된장나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 쇠고기국 갈치조림 강된장찜 돈나물초무침 배추김치	열무비빔밥(고구마죽) 오이미역냉국 떡갈비야채볶음 들깨새송이버섯 계란후라이 배추김치	잡곡밥(야채죽) 추어탕 돈쭈볶음 감자조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 두부된장국 가자미무조림 케이준샐러드 고사리들깨볶음 배추김치	
간식	단호박찜&당근주스	호두과자와이온음료	미니매점	고구마케익&우유	약과&수정과	
아침죽	흑임자죽*김치	땅콩죽*김치	순두부죽*김치	백태죽*김치	들깨죽*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