

담당	전무

## 주간식단표

날자	07월 12일	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
요일	월	화	수	목	금	토	일
<b>정성이 가득한</b> <b>조식</b>	혼합잡곡밥 건새우아욱국 돈채느타리볶음 멸치무조림 브로컬리두부무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물무채국 옥수수계란찜 어묵볼피망볶음 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 너비아니아채조림 고사리나물 무짬지채무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 참치야채볶음 곤약당근조림 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 북어두부국 돈육버섯장조림 어묵마늘쫄볶음 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 민씨두부조림 미역줄기양파볶음 호박들깨나물 포기김치	혼합잡곡밥 홍합무국 단호박건포도조림 토마토계란볶음 건파래무침 포기김치
<b>연식</b>	브로컬리죽	옥수수죽	계란죽	참치죽	두부야채죽	흑임자죽	단호박죽
<b>즐거움 가득한</b> <b>중식</b>	혼합잡곡밥 순두부찌개 오징어까스/소스 감자마카로니샐러드 시래기지지짐 포기김치	혼합잡곡밥 북어국 닭갈비 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵무국 생선구이 마파두부 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미소국 모듬해물무조림 돈육김치두루치기 삼색묵야채무침 나물무침	혼합잡곡밥 콩나물국 치킨강정 뿌리채소볶음 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 오징어야채볶음 무나물 간쇼어묵 포기김치	혼합잡곡밥 김치찌개 돈육불고기 감자조림 부추무침 포기김치
<b>연식</b>	감자야채죽	순두부야채죽	흑임자죽	해물죽	콩나물죽	소고기죽	감자죽
<b>건강을 생각한</b> <b>석식</b>	혼합잡곡밥 콩가루배추국 고등어무조림 중국식가지볶음 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 후르츠탕수육 돈육잡채 도토리묵/양념장 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 돈육굴소스볶음 미트볼야채조림 미역무침 포기김치	혼합잡곡밥 다시마감자국 코다리무조림 스크램블에그 야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 우채죽순볶음 양배추쌈/쌈장 파프리카햄볶음 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 돈채피망볶음 동그랑땡야채조림 치커리겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 미소두부장국 두반장닭살볶음 오이양파무침 동부묵김무침 포기김치
<b>연식</b>	단호박죽	참치죽	미역죽	야채죽	호박죽	미역죽	야채죽
<b>간식</b>							

\*원산지표시\*

\*쌀(죽):국내산 \*야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자,참나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등 )-국내산

\*식육가공류: 돈육, 계육-국내산 \*돈육:국내산 \*참치캔:동원식품 \*맛살:오양 \*건어물:국내산 \*공치캔:동원식품 \*간장:순창간장 \*된장:푸른산식품 \*고추장:청목원

\*코다리:러시아 \*생선까스:중국산 \*참조기:중국산 \*배추김치:중국산 \*고춧가루:중국산 \*우육:수입산 \*닭정육:브라질산

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g) **장수마을**