

담당	전무

주간식단표

날자	07월 19일	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조식	혼합잡곡밥 사골무국 돈채마늘쫄볶음 고사리들깨나물 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 닭살카레채소찜 흑임자무나물 치커리유자청무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부콩나물국 돈민찌채소볶음 청포묵김가루무침 연근우영조림 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 파인미트볼조림 연두부/양념장 청경채굴소스볶음 포기김치	혼합잡곡밥 만두계란국 돈민찌두부조림 으깬단호박샐러드 오복지양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 맛살호박새우젓볶음 떡갈비피망조림 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 어묵국 팽이계란볶음 모듬장조림 오이지무침 포기김치
연식	야채죽	닭살야채죽	당근죽	참치죽	흰죽	호박죽	계란죽
즐거움 가득한 중식	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 함박스테이크야채조림 시래기된장지짐 실곤약채소무침 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 어묵피망볶음 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 한식잡채 햄브로컬리볶음 오색냉채 포기김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 코다리무조림 호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 돈육두루치기 알감자조림 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부김치국 조기구이 돈육죽순볶음 야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 유부미소국 찜닭 마카로니아채샐러드 표고무조림 포기김치
연식	순두부야채죽	아욱된장죽	단호박죽	버섯야채죽	감자죽	흑임자죽	버섯야채죽
건강을 생각한 석식	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알돈장조림 굴소스가지볶음 숙주맛살무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란감자국 고등어구이 보리새우무조림 두부탕수 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 생선까스/소스 모듬버섯볶음 찐가지나물 포기김치	혼합잡곡밥 호박전국 돈육피망볶음 햄스크램블에그 짜사이채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미카레구이 너비아니브로컬리조림 도토리묵야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 돼지고기우거지국 마파두부 해물모듬찜 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 바지락순두부탕 콩나물불고기 열무된장지짐 우묵오이무침 포기김치
연식	들깨죽	감자야채죽	두부야채죽	소고기야채죽	옥수수죽	두부야채죽	단호박죽
간식							

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 *콩치캔: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**