

담당	전무	대표
----	----	----

## 주간식단표

날자	06월 27일	06월 28일	06월 29일	06월 30일	07월 01일	07월 02일	07월 03일
요일	월	화	수	목	금	토	일
<b>정성이 가득한</b>	쌀밥 북어채두부국 알떡스테이크 마늘쫀어묵조림 상추들깨소스무침 포기김치	쌀밥 아욱된장국 메추리알장조림 열무된장지짐 건파래자반 포기김치	혼합잡곡밥 조개미역국 옥수수당근계란찜 버섯가지탕수 양념깻잎지 포기김치	쌀밥 순두부찌개 춘장돈불고기 멸치아몬드볶음 치커리오이무침 포기김치	쌀밥 들깨무채국 우민찌두부조림 숙주나물 오복채무침 포기김치	쌀밥 콩나물국 맛살스크램블에그 어묵호박채나물 상추숙갓무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 해물야채볶음 탕평채 무생채 포기김치
<b>연식</b>	두부야채죽	아욱된장죽	미역죽	순두부야채죽	소고기야채죽	계란죽	해물죽
<b>즐거움 가득한</b>	혼합잡곡밥 계란국 파채간장불고기 청경채초무침 굴소스숙주피망볶음 포기김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 생선가스/소스 햄감자조림 짜장소스 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음 미역줄기맛살볶음 실근약야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치어묵우동국 고구마달걀비 등야채토마토샐러 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 마늘제육볶음 양배추쌈/쌈장 양파절임지 포기김치	혼합잡곡밥 두부다시마국 떡갈비아채조림 청경채초무침 잡채 포기김치	혼합잡곡밥 황태채무국 찜닭 토마토가지두반장볶음 부추겉절이 포기김치
<b>연식</b>	단호박죽	닭죽	콩나물죽	애호박죽	야채죽	단호박죽	닭죽
<b>건강을 생각한</b>	혼합잡곡밥 버섯매운탕 닭볶음탕 동그랑땡야채조림 부추적채참깨소스무침 포기김치	혼합잡곡밥 파개장 고등어구이 오이무침 올방개묵무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육두부강정 분홍소시지무조림 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 동태콩나물찜 브로컬리,다시마쌈 감자채볶음 포기김치	혼합잡곡밥 김치콩비지찌개 돈육마늘쫀볶음 도토리묵상추무침 열무된장지짐 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 조기구이 건새우그린빈볶음 참나물흑임자무침 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 버섯불고기 연두부/양념장 양상추샐러드 포기김치
<b>연식</b>	버섯야채죽	소고기야채죽	흑임자죽	브로컬리죽	당근죽	감자야채죽	미역죽
<b>간식</b>							

\*원산지표시\*

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

장

담당	전무	대표

## 주간식단표

날자	07월 04일	07월 05일	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일
요일	월	화	수	목	금	토	일
<b>정성이 가득한</b>	쌀밥	쌀밥	혼합잡곡밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	혼합잡곡밥
<b>조 식</b>	통배추된장국 돈죽순표고볶음 새우마늘쫄볶음 도시락김 포기김치	종합어묵국 춘장돈육불고기 두부두루치기 모듬콩조림 포기김치	혼합잡곡밥 무채콩나물국 파프리카우물고기 연두부/양념장 열무된장지짐 포기김치	쌀밥 근대된장국 당근계란찜 멸치새우볶음 무생채 포기김치	모듬버섯국 닭살브로컬리볶음 탕평채 파인치커리무침 포기김치	볶어묵국 야채스크램블 곤약감자조림 양념깻잎지무침 포기김치	미역국 두부조림 다시마.브로컬리/초장 오징어젓무침 포기김치
연식	단호박죽	두부야채죽	소고기야채죽	계란죽	버섯야채죽	흑임자죽	미역죽
<b>즐거움 가득한</b>	혼합잡곡밥 두부유부탕국 피망잡채 도토리묵상추무침 오이소박이 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 생선구이 실곤약야채초무침 실리토마토소스볶음 포기김치	혼합잡곡밥 가스오브장국 탕수육/소스 김가루짜무침 가지찜/양념장 포기김치	혼합잡곡밥 파개장 파인함박스테이크조림 단호박샐러드 오복지양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 맑은건새우무국 깻잎돈불고기볶음 모듬쌈/쌈장 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 소불고기청경채볶음 햄새송이조림 오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 치킨가스/소스 피망양상추샐러드 도토리묵/양념장 포기김치
연식	버섯야채죽	미역죽	야채죽	소고기야채죽	단호박죽	소고기야채죽	당근죽
<b>건강을 생각한</b>	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 돈육메추리알조림 뿌리채소조림 숙주청경채볶음 포기김치	혼합잡곡밥 두부고추장찌개 닭도리탕 견과류연근조림 아삭고추된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 해물버섯찜 팽이미역줄기볶음 짜사이채무침 포기김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 고등어간풍기 카레감자자채볶음 도토리묵야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 조기구이 부들어묵피망볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 팽이미소국 한식잡채 오징어초무침 호박맛살볶음 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육김치두루치기 죽순버섯굴소스볶음 부추오이무침 포기김치
연식	들깨죽	감자야채죽	근대된장죽	참치야채죽	콩나물죽	호박야채죽	버섯야채죽
간식							

\*원산지표시\*

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

담당	전무	대표
----	----	----

## 주간식단표

날자	07월 11일	07월 12일	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일
요일	월	화	수	목	금	토	일
<b>정성이 가득한</b>	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
<b>조 식</b>	두부전국 완자채소볶음 흑임자무나물 도시락김 포기김치	김치콩나물국 돈육감자조림 오복채양파무침 열무된장지짐 포기김치	다시마국 돈민찌죽순채볶음 피망어묵잡채 김자반 포기김치	맑은순두부국 돈메추리알조림 숙주나물 오이부추무침 포기김치	미역국 알떡피망스테이크 브로컬리다시마초무침 야채계란찜 포기김치	콩나물국 미트볼갈정 어묵곤약조림 얼갈이겉절이 포기김치	콩가루배추국 물오징어무조림 우거지된장지짐 무생채 포기김치
연식	단호박죽	소고기야채죽	감자죽	순두부죽	미역죽	콩나물죽	두부야채죽
<b>즐거움 가득한</b>	혼합잡곡밥 유부맑은국 소고기샤브샤브 메란완자어묵조림 치커리생채 포기김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 고등어조림 두부샐러드 미역냉채 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장찌개 칠리소스탕수육 도토리묵야채무침 미역줄기볶음 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 생선까스/소스 멕시칸샐러드 감자조림 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 돈민찌김치볶음 온두부/양념장 도시락김 시래기멸치지짐	혼합잡곡밥 팽이버섯미소국 찜닭 마늘쫀건새우볶음 올방개묵야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯매운탕 돈육고추장볶음 목이버섯오이무침 숙주나물 포기김치
연식	호박죽	미역죽	들깨죽	닭죽	참치죽	단호박죽	버섯야채죽
<b>건강을 생각한</b>	혼합잡곡밥 우거지탕 토마토스크램블 우묵오이채무침 가지간풍 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 오돈불고기 고사리들깨나물 해초양배추생채 포기김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 브라질콩(양생콩) 호박가지나물 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 황태무국 돈채채소볶음 삼색묵무침 파프리카배추찜 포기김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 제육볶음 죽순채들깨볶음 청경채생채 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 가자미구이 중화가지찜 삼색겨자채무침 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 코다리시래기조림 실곤약무침 단호박범벅 포기김치
연식	계란죽	야채죽	당근죽	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽	야채죽
간식							
*월산지표시*							
*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)							<b>장수마을</b>

## 주간식단표

담당	전무	대표

날자	07월 18일	07월 19일	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한  조 식	혼합잡곡밥 홍합미역국 참치야채볶음 도토리묵김가루무침 상추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 메추리알새송이장조림 배추고추장무침 호박새우젓볶음 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 연두부계란찜 열무된장지짐 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 다슬기부추국 미트볼강정 가지피망볶음 도시락김 포기김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 너비아니브로컬리볶음 콩자반 열무무침 포기김치	혼합잡곡밥 바지락순두부국 공치무조림 어묵채피망볶음 치커리유자청무침 포기김치	혼합잡곡밥 물만두계란국 모듬장조림 부추적채겉절이 오이지무침 포기김치
연식	미역죽	애호박죽	연두부야채죽	흑임자죽	브로컬리죽	순두부야채죽	야채죽
즐거움 가득한  중 식	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육피망볶음 감자양파조림 해초야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물냉국 치킨까스/소스 양배추샐러드 부추오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 복어해장국 가자미카레구이 모듬버섯볶음 린샐러드/딸기드레 포기김치	혼합잡곡밥 무채콩나물국 닭볶음탕 단호박범범 미나리초무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 간장불고기 뿌리채소조림 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 사골무국 우불청경채볶음 야채스크램블에그 양배추쌈/쌈장 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 닭갈비 맛살가지볶음 곤약국수야채무침 포기김치
연식	감자야채죽	콩나물죽	버섯야채죽	야채죽	들깨죽	단호박죽	닭살야채죽
건강을 생각한  석 식	혼합잡곡밥 어묵무국 소고기버섯잡채 죽속채들깨나물 청경채나물 포기김치	혼합잡곡밥 미소국 오돈불고기 양념깻잎지 브로컬리/초장 포기김치	혼합잡곡밥 호박젓국 닭살파인애플볶음 맛살유부간장무침 미역냉채 포기김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 돈육두부조림 고사리양파볶음 얼갈이생채 포기김치	혼합잡곡밥 감자계란국 조기구이 청포묵새싹무침 무나물 포기김치	혼합잡곡밥 시금치장국 돈육죽순채볶음 마늘종야채조림 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 모듬해물찜 우엉채건포도조림 토마토샐러드 포기김치
연식	소고기야채죽	닭살야채죽	단호박죽	두부야채죽	계란죽	콩나물죽	해물죽
간식							

\*월산지표시\*

\*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

담당	전무	대표
----	----	----

## 주간식단표

날자	07월 25일	07월 26일	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일
요일	월	화	수	목	금	토	일
<b>정성이 가득한</b>	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
<b>조 식</b>	복어부국 돈육완자채소볶음 연두부&장 오이부추무침 포기김치	소고기탕국 야채계란찜 보리새우아몬드볶음 쪽파무생채 포기김치	종합어묵국 춘장돈육볶음 양념깻잎무침 얼갈이멸치지짐 포기김치	들깨버섯탕 달살브로콜리조림 죽순야채볶음 검은깨목야채무침 포기김치	맑은콩나물국 스크램블에그 탕평채 오징어첫무채양념무침 포기김치	소고기탕국 돈민찌두부조림 매콤감자조림 시금치나물 포기김치	맑은순두부국 우물고기호박볶음 다시마,브로콜리&초장 오이지무침 포기김치
연식	연두부야채죽	계란죽	야채죽	들깨죽	콩나물국	감자야채죽	순두부야채죽
<b>즐거움 가득한</b>	혼합잡곡밥 콩나물김치국 돈육고추장불고기 모듬야채겉절이 고사리들깨볶음 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 간장찜닭 어묵탕수 양념오복지 포기김치	혼합잡곡밥 파개장 토마토소스함박스테이크 양상추샐러드&유자S 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 호박전국 코다리겉잎강정 두부조림 실근약오이무침 포기김치	혼합곡밥 청경채된장국 고추피망볶음 미트볼고추장조림 부추오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치국 돈육목이버섯접채 파스타샐러드 미나리무새콤무침 포기김치	혼합잡곡밥 미소된장국 카레라이스 토마토계란볶음 쪽파단무지무침 포기김치
연식	단호박죽	닭죽	당근죽	호박죽	소고기야채죽	김치죽	흑임자죽
<b>건강을 생각한</b>	혼합잡곡밥 배추콩가루된장국 코다리무조림 감자햄볶음 열무된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 미역냉국 소고기샤브샤브 맛살유부무침 새우젓호박볶음 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈채버섯볶음 도토리묵&양념장 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 만두국 물오징어장조림 미역초무침 돈민찌마파가지 포기김치	혼합잡곡밥 두부고추장찌개 김치두루치기 모듬콩조림 참나물유자청무침 콩나물파무침	혼합잡곡밥 시래기된장국 고등어무조림 김가루쪽파무침 마늘쫄볶음 포기김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 닭볶음탕 으깬단호박샐러드 얼갈이무침 포기김치
연식	감자야채죽	미역죽	아욱된장죽	단호박죽	두부야채죽	감자야채죽	닭죽
간식							

\*월산지표시\*

\*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