

주간식단표

2021년 7월 19일 ~ 7월 25일

	19(월)	20(화)	21(수) 중복	22(목)	23(금)	24(토)	25(일)
행복을 여는 아침	보리밥 애호박새우젓국 우채건포고볶음 더덕무침 김구이/백김치	보리밥 양송이스프 새우살브로콜리볶음 파리고추감자조림 김구이/백김치	보리밥 감자다시마국 고등어조림 건파래무침 김구이/백김치	보리밥 브로콜리크림스프 돈민찌가지찜 콩고기야채볶음 김구이/백김치	보리밥 누룽지 떡갈비조림 열무나물무침 김구이/백김치	보리밥 북어채뭇국 돈사태찜 명란젓 김구이/백김치	보리밥 옥수수스프 감자채베이컨볶음 돌나물무침 김구이/백김치
연 식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
정성을 다하는 점심	흑미밥 시금치콩나물국 코다리살강정 노각생채 연근땅콩조림 포기김치	차조밥 차돌박이고추장찌개 삼치살구이 궁중떡볶이 오이지무침 포기김치	현미찰쌀밥 갈비탕 낙지젓 푼고추양파무침 석박지 수박	검정콩밥 바지락살순두부국 탕수육 생깻잎무침 크랜베리멸치볶음 포기김치	기장밥 막국수 춘권튀김/칠리소스 도토리묵무침 백김치 요플레	흑미밥 우양지미역국 꽂치김치찜 새우동그랑땡전 오복지 포기김치	팥밥 아욱된장국 소불고기 오이부추무침 단호박샐러드 포기김치
연 식	흑임자죽	소고기야채죽	전복죽	콩죽	호박죽	흑미죽	팥죽
건강을 생각하는 저녁	현미찰쌀밥 오이미역냉국 제육볶음 양배추쌈장무침 고구마샐러드 포기김치	강낭콩밥 근대된장국 비엔나피망볶음 가지나물무침 마늘쫀간장조림 포기김치	팥밥 우묵콩국 소고기장조림 가지미살구이 새송이파프리카볶음 포기김치	기장밥 감자수제비국 주꾸미볶음 게맛살숙주나물무침 명이나물절임 포기김치	수수밥 콩가루배추국 순대야채볶음 옛날소시지조림 양파간장절임 포기김치	차조밥 사골우거지탕 마파두부 호두살멸치볶음 우영조림 포기김치	녹두밥 돈육호박찌개 임연수살구이 비름나물무침 김자반볶음 포기김치
연 식	현미찰쌀죽	근대된장죽	아몬드죽	감자죽	수수죽	땅콩죽	녹두죽
오전간식	유산균요구르트	유산균요구르트	유산균요구르트	유산균요구르트	유산균요구르트	유산균요구르트	유산균요구르트
오후간식	찜감자*매실주스	바나나	찜옥수수*미숫가루	오믈렛*오미자주스	토마토	시몬케익*우유	찜만두*냉녹차

* 한국인 영양섭취기준(2015개정판)에 의거한 어르신 1일 평균 영양기준량을 산정하여 식단을 작성합니다.

* 우리원은 인공조미료는 사용하지 않으며 천연재료를 이용한 육수를 사용합니다.

* 상기식단은 식자재 수급상황과 후원식품입고 등 기타 사유에 따라 변경될 수 있습니다. * 원산지표시는 별도로 게시합니다.

* 언제나 정성을 가득 담아 맛있는 음식을 제공하도록 최선을 다하겠습니다.

성문노인전문요양원

