

# 주간식단표

< 2020. 6. 7 ~ 2020. 6. 13 >

요일	구분	아침	점심	저녁	열량/간식
매끼		흰밥 / 물,포기김치	잡곡밥 / 물,포기김치	잡곡밥 / 물,포기김치	
일 6/7	국 · 찬	야채죽	표고죽	흑임자죽	1,700 kcal
		감자맑은장국	시레기국	무채장국	오전 검은깨두유
		소고기장조림	대구조림	돈볼고기	오후 카스테라 아침챗살
		취나물무침	가지찜무침	단호박찜	
		마늘지	연근샐러드	양배추쌈*쌈장	
월 6/8 안도까지 어르신생신	국 · 찬	야채죽	흰살생선죽	단호박죽	1,700kcal
		소고기미역국	콩나물황태국	근대국	오전 बे지밀A
		멸치파리조림	돈사태계란조림	코다리조림	오후 수박 비피더스
		순두부계란찜	머우얹된장무침	두부계란부침	
		짜사이무침	도토리묵참나물무침	미나리무침	
화 6/9	국 · 찬	야채죽	바나나오트밀죽	소고기죽	1,720kcal
		양송이스프	녹두삼계탕	호박두부찌게	오전 검은콩두유
		돈장조림	두부적콩나물무침	고등어자반구이	오후 감자 토마토쥬스
		무채나물	아삭이무침	도라지볶음	
		김자반	명게절	고추잡채	
수 6/10 김순까지 어르신생신	국 · 찬	야채죽	흰살생선죽	물깨죽	1,720Kcal
		바지락미역국	육개장	청국장	오전 호두두유
		임연수양념찜	북어조림	돈채피망볶음	오후 샌드위치 프리바이오
		시금치나물	짜장떡볶이	호박새우젓지찜	
		새우젓무침	브로컬리*초장	우묵오이냉채	
목 6/11	국 · 찬	야채죽	홍합죽	매생이죽	1,700kcal
		사골물만두국	버섯찌개	아욱수제비국	오전 검은깨두유
		우장조림	오리볼고기	치킨너겟	오후 핫도그 유기농우유
		명엽채볶음	탕평채	낙지무채무침	
		숙주나물	명태회무침	참나물무침	
금 6/12	국 · 찬	야채죽	흑임자죽	소고기야채죽	1,720kcal
		콩나물무국	짬뽕국	주꾸미샤브	오전 고칼슘두유
		돈사태마늘조림	짜장소스	닭가슴채표고볶음	오후 바나나 바나나우유
		컬리망콩볶음	난개발	배추된장나물	
		구운김	오이무침/스틱	연두부새싹샐러드	
토 6/13	국 · 찬	야채죽	녹두죽	게란죽	1,700kcal
		누룽지국	우렁된장찌개	닭곰탕	오전 호두두유
		공치김치조림	우물고기	멸치볶음	오후 요플레
		깻순볶음	상추쌈*쌈장	느타리무침	
		오징어젓무침	창란젓	오이피클	

원산지 표시	소고기 잡뼈, 사골	한우, 호주산	고등어, 정갈류	국내산	코다리, 동태	러시아산
	소고기	한우	오징어	국내산	갈치	모나코산
	돼지고기, 돈 등뼈	국내산	삼치, 적어, 방어	국내산	조기	국내산
	LA갈비	호주산	육고기 완재	국내산돈, 계육	연어	노르웨이산
	오리, 닭 훈제	국내산	굴	국내산	대두가공품	국내산, 미국산
	쌀, 맷쌀가루	국내산	추어	국내산	고춧가루	국내산
	배추김치(배추,고춧가루)	국내산	낙지	중국산생물	모든김치	국내산

\* 위 식단은 시장 사정에 따라 변경될 수 있습니다 \*

성루카노인전문요양센터