

2023년 3월 경로식당 식단표

—	—	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
—	—	(삼일절) 육개장 햇반	찰보리밥, 김치 김치콩나물국 ^{⑨⑬} 돼지간장불고기 ⑤⑥⑩⑬ 오이양파무침 ^⑬ 취나물볶음 ^⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 근대된장국 ^{⑤⑥⑬} 볼어묵볶음 ^{①⑤⑥⑨} 달래무생채 ^⑬ 김치, 주스	소고기무국 햇반
—	—	455kcal	715kcal	668kcal	385kcal
6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
잡곡밥, 김치 김치비지찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 안동순살찜닭 ^{⑤⑥⑬⑮} 느타리버섯볶음 ^⑬ 청경채겉절이 ^⑬	병아리콩밥, 깍두기 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 햄계란전 ^{①⑩⑬⑮} 참나물겉절이 ^⑬ 과일샐러드 ①②④⑤⑥⑫⑬	흑미밥, 김치 콩가루배추된장국 ⑤⑥⑬ 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 상추겉절이 ^⑬ 시래기나물볶음 ^⑬	잡곡밥, 김치 청국장 ^{⑤⑥⑩⑬} 오징어야채볶음 ⑧⑨⑬⑰⑱ 고사리나물볶음 ^⑬ 김자반 ^⑬	쌀밥, 볶음김치 어묵국 ^{①⑤⑥⑨} 순대야채볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 고구마조림 ^{⑤⑥⑬} 떠먹는요거트	미역국국밥 멸균우유
659kcal	719kcal	681kcal	651kcal	799kcal	594kcal
13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
차조밥, 김치 순두부백탕 ^{⑤⑥⑬} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 도라지나물볶음 ^⑬ 부추겉절이 ^⑬	렌틸콩밥, 김치 황태미역국 ^{⑤⑥⑨} 골뱅이아채무침 ^{⑬⑱} 올방개묵무침 ^⑬ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮	기장밥, 김치 얼큰소고기무국 ^{⑬⑱} 계란장조림 ①⑤⑥⑬⑮ 비엔나피망볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 치커리겉절이 ^⑬	잡곡밥, 김치 차돌된장찌개 ⑤⑥⑬⑱ 두부양념조림 ^{⑤⑥⑬} 부추건파래무침 ^{⑨⑬} 땅콩멸치볶음 ④⑨⑬⑱	햄야채볶음밥 ①④⑤⑥⑩⑬ 팜봉국 ⑤⑥⑧⑨⑬⑱⑰⑱ 단호박샐러드 ①②④⑤⑥⑫⑬⑱⑱ 콩나물무침 ^⑬ 김치, 주스	카스타드 두유
749kcal	682kcal	762kcal	678kcal	701kcal	530kcal
20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
수수밥, 깍두기 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑱⑲ 훈제오리볶음 ^{⑬⑮} 오복지무침 ^⑬ 봄동겉절이 ^⑬	서리태콩밥, 김치 꽃게된장찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑱⑲ 임연수구이 ^{⑦⑬} 도토리묵무침 ^{④⑤⑥⑬} 구운김 ^⑬	잡곡밥, 김치 온도토리묵국 ^{④⑤⑥⑬} 미트볼새송이조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 다시마&초추장 ^⑬ 브로콜리두부무침 ^⑬	흑미밥, 김치 감자계란국 ^{①⑤⑥⑬} 코다리시래기조림 ⑦⑬ 당근숙주나물무침 ^⑬ 방풍나물무침 ^⑬	잡곡밥, 김치 얼큰콩나물국 ^⑬ 대패삼겹살구이 ^⑩ 상추&쌈장 ^{⑤⑥⑬} 쪽파겉절이 ^⑬ 주스	사골설렁탕 햇반
740kcal	624kcal	705kcal	645kcal	727kcal	423kcal
27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	—
잡곡밥, 깍두기 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨⑬ 파채불고기 ^{⑤⑥⑬} 배추겉절이 ^⑬ 물미역무침 ^{⑧⑨⑬⑱}	병아리콩밥, 김치 얼큰오징어무국 ^{⑬⑱} 치킨너겟&소스 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 미나리초무침 ^⑬ 콘샐러드 ①②④⑤⑥⑫⑬	찰보리밥, 김치 홍합미역국 ^{⑧⑨⑬⑱} 야채계란찜 ^{①⑨⑬} 콩나물맛살냉채 ①④⑤⑥⑨⑬⑱⑱ 매콤감자조림 ^⑬	잡곡밥, 김치 맑은콩나물국 ^⑬ 매콤달걀비 ^{⑤⑥⑬⑮} 시금치나물무침 ^⑬ 구운김 ^⑬	쌀밥, 김치 왕만두국 ①⑤⑥⑨⑩⑬ 쫄면야채무침 ^{⑤⑥⑬} 김말이튀김 ^{⑤⑥⑬} 요구르트	—
620kcal	756kcal	665kcal	649kcal	782kcal	—

※ 알레르기 유발식품 표시제(해당식품 19종)

특정 음식에 대한 알레르기 이상이 있는 어르신은 해당 음식물 섭취에 주의하시기 바랍니다.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 미량영양소의 필요량을 만족시킬 수 있는 영양밀도가 높은 식사를 제공합니다.

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

영양사 최정숙 ☎ 02)3421-3400



신내종합사회복지관