

2023년 5월 경로식당 식단표

1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
(근로자의날) 황태국밥 두유	렌틸콩밥, 김치 어묵국⑤⑥⑦⑨⑬⑰ 오징어초회⑰ 쭈갓두부무침⑤⑥⑬ 멸치파리고추볶음 ⑦⑧⑨⑬	잡곡밥, 김치 김치콩비지찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 돼지고기계란장조림 ①⑩⑬ 맛살야채볶음 ⑤⑥⑦⑧⑬ 오이부추무침⑬	차조밥, 열무김치 들깨무국⑬ 훈제오리야채볶음⑬ 청포묵김무침 ⑤⑥⑬ 비름나물된장무침⑬	(어린이날) 김치찌개 햇반	사골곰탕 햇반
397kcal	737kcal	752kcal	732kcal	320kcal	275kcal
8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
잡곡밥, 김치 소고기무국⑬⑰ 매콤두부조림 ⑤⑥⑬ 감자채볶음⑬ 구운김⑬	서리태콩밥, 깍두기 황태콩나물국⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑰ 묵은지김치볶음⑨⑬ 근대된장무침⑤⑥⑬	기장밥, 김치 순두부백탕⑤⑥⑬ 오징어야채볶음 ⑤⑥⑬⑰ 당근숙주나물⑬ 부들어묵소세지볶음 ①⑤⑥⑩⑬	흑미밥, 김치 감자계란국①⑨⑬ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬⑰ 도라지나물볶음⑬ 무말랭이무침⑤⑥⑨⑬	새우볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬ 소고기미역국⑬⑰ 깻잎순볶음⑬ 무생채⑬, 김치 떠먹는요거트	3분짜장 햇반
683kcal	704kcal	730kcal	750kcal	685kcal	455kcal
15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
수수밥, 깍두기 해물된장찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 소불고기⑬⑰ 양배추&쌈장⑤⑥⑬ 배추겉절이⑬	병아리콩밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑰ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦⑬ 오이양파무침⑬ 구운김⑬	찰보리밥, 김치 콩가루배추된장국 ⑤⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 가지나물무침⑬ 새송이버섯볶음⑬	잡곡밥, 김치 김치콩나물국⑨⑬ 미니돈까스&소스 ①④⑤⑥⑩⑬ 미나리초무침⑬ 미역줄기볶음⑤⑥⑬	쌀밥, 김치 도토리묵냉국 ③⑤⑥⑬ 고추잡채&꽃빵 ①⑤⑥⑩⑬ 마카로니샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑬, 유스	버섯야채죽
704kcal	735kcal	727kcal	661kcal	739kcal	245kcal
22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
잡곡밥, 김치 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨⑬ 가자미감자조림 ⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 치커리겉절이⑬	렌틸콩밥, 김치 감자고추장찌개⑩⑬ 햄계란전 ①⑤⑥⑩⑬ 브로콜리숙회⑬ 구운김⑬	차조밥, 김치 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 돼지간장불고기⑩⑬ 상추겉절이⑬ 무청시래기된장조림 ⑤⑥⑬	잡곡밥, 열무김치 참치김치찌개⑦⑨⑬ 날치알계란찜 ①⑦⑨⑬ 과일샐러드 ①②④⑤⑥⑫⑬ 매콤감자조림⑬	쌀밥, 김치 근대된장국⑤⑥⑬ 수육⑩ 상추&쌈장⑤⑥⑬ 부추겉절이⑬ 요구르트	된장찌개 햇반
662kcal	708kcal	726kcal	741kcal	726kcal	442kcal
29일(월)	30일(화)	31일(수)	-	-	-
(부처님오신날 대체공휴일) 소고기무국 햇반	서리태콩밥, 김치 육개장⑤⑥⑬⑰ 해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 쭈파도라지무침⑬ 구운김⑬	흑미밥, 김치 얼큰오징어무국 ⑬⑰⑱ 버섯불고기⑤⑥⑬⑰ 고추된장무침⑤⑥⑬ 호박고지나물볶음⑬	-	-	-
330kcal	690kcal	739kcal	-	-	-

※ 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 계 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