

## 2023년 6월 경로식당 식단표

-	-	-	1일(목)	2일(금)	3일(토)
-	-	-	잡곡밥, 김치 어복국⑤⑥⑦⑬⑰ 매콤달갈비⑤⑥⑬⑮ 가지나물무침⑬ 오이지무침⑬	쌀밥, 김치 떡만두국①⑤⑥⑩⑬ 부추오이무침⑬ 건새우마늘쫀볶음 ⑤⑥⑨⑬ 빵, 요거르트	누룽지담백숙죽
-	-	-	708kcal	673kcal	155kcal
5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
기장밥, 김치 동태탕⑤⑥⑬ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩⑬ 우영채조림⑤⑥⑬ 구운김⑬	(현충일) 볶음김치덮밥 멸균우유	흑미밥, 깍두기 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 비엔나구이&케찹 ①⑤⑥⑩⑬ 매콤우무볶음⑤⑥⑬ 참나물겉절이⑬	잡곡밥, 김치 순두부계란탕 ①⑤⑥⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦⑬ 애호박볶음⑬ 콩나물무침⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 근대된장국⑤⑥⑬ 미역초무침⑬ 콘샐러드 ①②④⑤⑥⑫⑬ 김치, 떡먹는요거트	호박죽
725kcal	370kcal	684kcal	717kcal	660kcal	325kcal
12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
수수밥, 김치 미역오이냉국⑬ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 불어묵조랭이떡조림 ⑤⑥⑬ 비타민겉절이⑬	렌틸콩밥, 열무김치 얼큰소고기무국⑬⑯ 두부계란전&소스 ①⑤⑥⑬ 쪽파겉절이⑬ 구운김⑬	차조밥, 김치 황태미역국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑬ 감자조림⑬	찰보리밥, 깍두기 차돌된장찌개 ⑤⑥⑬⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 브로콜리숙회⑬ 볶음김치⑨⑬	소고기볶음밥①⑬⑯ 김계란국①⑬ 치커리겉절이⑬ 방울토마토샐러드 ①⑤⑥⑫⑬ 김치, 쥬스	소고기무국 햇반
728kcal	711kcal	668kcal	682kcal	735kcal	395kcal
19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
잡곡밥, 김치 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨⑬ 낙지야채볶음⑤⑥⑬⑰ 느타리버섯볶음⑬ 열무겉절이⑬	서리태콩밥, 김치 부대찌개⑤⑥⑩⑬⑮ 동태전①⑬ 고추잎된장무침⑬ 구운김⑬	기장밥, 김치 청국장⑤⑥⑩⑬ 미트볼새송이조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 콩나물맛살냉채 ⑤⑥⑬ 오이부추무침⑬	찰보리밥, 김치 시금치두부된장국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기⑤⑩⑬ 썬갓두부무침⑤⑥⑬ 땅콩멸치볶음④⑬	콩나물비빔밥&비빔장 ⑤⑥⑬⑯ 열무김치⑨⑬ 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 미역줄기볶음⑬ 세발나물무침⑬ 떡먹는요거트	돼지김치찌개 햇반
648kcal	750kcal	758kcal	713kcal	678kcal	321kcal
26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	-
흑미밥, 김치 얼큰콩나물국⑤⑨⑬ 파채불고기 ⑤⑥⑬⑯ 부추겉절이⑬ 취나물볶음⑬	병이리콩밥, 김치 복어계란국①⑤⑥⑬ 골뱅이야채무침 ④⑬ 숙주나물⑬ 군만두⑤⑥⑩⑬⑮	잡곡밥, 깍두기 콩가루시래기된장국 ⑤⑥⑬ 훈제오리야채볶음⑬ 곤약김무침⑬ 배추겉절이⑬	잡곡밥, 깍두기 오징어무국⑤⑥⑬⑰ 치킨너겟&소스 ①②④⑤⑥⑬⑮ 과일샐러드 ①④⑤⑥⑫⑬ 도라지오이무침⑬	잡곡밥, 김치 김치콩나물국⑨⑬ 대패삼겹살구이⑩ 상추&쌈장⑤⑥⑬ 졸면야채무침⑤⑥⑬ 쥬스	-
655kcal	683kcal	729kcal	678kcal	738kcal	-

**※ 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