

2023년 8월 경로식당 식단표

–	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
–	렌틸콩밥, 김치 소고기미역국⑬⑭ 갈치구이⑤⑥⑬ 열무겉절이⑬ 구운김⑬	잡곡밥, 김치 들깨무국⑬ 순살닭갈비⑤⑥⑬⑭ 올방개묵김무침⑬ 마카로니샐러드 ①④⑤⑥⑬	잡곡밥, 김치 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨⑬ 제육볶음⑩⑬ 안매운콩나물무침⑬ 미역줄기볶음⑬	짜장밥①⑤⑥⑩⑬ 순두부계란국①⑤⑥⑬ 오이양파무침⑬ 물만두&초간장 ⑤⑥⑩⑬⑭ 각두기, 요구르트	불고기덮밥
–	732kcal	735kcal	673kcal	757kcal	490kcal
7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
흑미밥, 김치 콩가루시래기된장국 ⑤⑥⑬ 오징어야채볶음 ⑤⑥⑬⑭ 감자조림⑬ 미나리겉절이⑬	서리태밥, 열무김치 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 한식잡채⑤⑥⑩⑬ 무생채⑬ 구운김⑬	잡곡밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑭ 새우튀김①⑤⑥⑨⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 파일샐러드 ①④⑤⑥⑫⑬	잡곡밥, 김치 황태무국⑬ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬⑭ 짜리고추찜무침⑬ 수박⑬	쌀밥, 김치 감자수제비국 ①⑤⑥⑨⑬ 골뱅이야채무침⑬ 군만두⑤⑥⑩⑬⑭ 떠먹는요거트	호박죽
650kcal	682kcal	752kcal	745kcal	668kcal	325kcal
14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
수수밥, 김치 부대찌개⑤⑥⑩⑬⑭ 고추잡채&꽃빵 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑬ 김자반⑬	(광복절) 황태해장국 햇반	차조밥, 김치 버섯된장찌개⑤⑥⑬ 우삼겹숙주볶음⑬⑭ 오이양파무침⑬ 고추된장무침⑬	잡곡밥, 각두기 오징어무국⑬⑭ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추유자청무침⑬ 오이지무침⑬	새우야채볶음밥①⑨⑬ 짬뽕국 ⑤⑥⑧⑨⑬⑭⑮ 매콤어묵볶음⑤⑥⑬ 무말랭이무침⑬ 김치, 유스	참깨킵라면 햇반
741kcal	489kcal	753kcal	769kcal	725kcal	596kcal
21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
잡곡밥, 김치 미역오이냉국⑬ 돼지간장불고기⑩⑬ 브로콜리초회⑬ 얼갈이된장무침⑬	병아리콩밥, 김치 얼큰어묵국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물맛살냉채⑬ 오징어젓무침⑬⑭	기장밥, 열무김치 소고기탕국⑤⑥⑬⑭ 돈육김치찜⑨⑩⑬ 애호박볶음⑬ 부추겉절이⑬	찰보리밥, 김치 근대된장국⑬ 삼치감자조림⑦⑬ 노각무침⑬ 우영채조림⑬	쌀밥, 각두기 김치콩나물국⑨⑬ 생선까스&소스 ①⑤⑥⑫⑬ 콘샐러드①④⑤⑥⑬ 치커리겉절이⑬ 떠먹는요거트	돼지김치찌개 햇반
624kcal	660kcal	729kcal	671kcal	730kcal	530kcal
28일(월)	29일(화)	30일(수)	31일(목)	–	–
잡곡밥, 김치 얼큰콩나물국⑬ 소불고기⑬⑭ 양배추쌈&쌈장 ⑤⑥⑬ 배추겉절이⑬	렌틸콩밥, 김치 홍합미역국⑤⑥⑬⑭ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦⑬ 당근숙주나물⑬ 구운김⑬	찰보리밥, 김치 도토리묵냉국⑤⑥⑬ 비엔나구이&케찹 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고추지고추장무침⑬ 브로콜리두부무침 ⑤⑥⑬	수수밥, 열무김치 청국장⑤⑥⑨⑩⑬ 오리훈제야채볶음⑬ 도라지오이무침⑬ 메추리알조림①⑬	–	–
680kcal	695kcal	711kcal	755kcal	–	–

※ 알레르기 유발식품 표시제(해당식품 19종)

특정 음식에 대한 알레르기 이상이 있는 어르신은 해당 음식을 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