

2023년 9월 경로식당 식단표

				1일(금)	2일(토)
-	-	-	-	쌀밥, 깍두기 어묵국⑤⑥⑬ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩⑬ 마늘장아찌무침⑬ 고구마조림⑬, 주스	3분카레 햇반
-	-	-	-	752kcal	465kcal
4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
잡곡밥, 김치 황태콩나물⑬ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬⑮ 당근숙주나물⑬ 오이부추겉절이⑬	서리태콩밥, 김치 부대찌개 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 두부구이&소스⑤⑥⑬ 시래기된장지짐⑤⑥⑬ 구운김⑬	차조밥, 김치 김치콩비지찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 소불고기⑬⑮ 고구마줄기볶음⑬ 치커리겉절이⑬	잡곡밥, 김치 콩가루배추된장국 ⑤⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦⑬ 부들어묵소세지볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 진미채볶음⑬⑰	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오징어무국⑬⑰ 매콤감자조림⑬ 방울토마토샐러드 ①④⑤⑥⑫⑬ 김치, 과일	호박죽
774kcal	727kcal	658kcal	738kcal	702kcal	325kcal
11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
흑미밥, 깍두기 돼지고추장찌개 ⑤⑥⑩⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 견과류멸치볶음④⑬ 배추겉절이⑬	병아리콩밥, 김치 차돌된장찌개 ⑤⑥⑬⑮ 야채계란찜①⑨⑬ 콩나물무침⑬ 브로콜리숙회⑬	잡곡밥, 김치 맑은콩나물국⑬ 낙지야채볶음 ⑤⑥⑬⑰ 도라지나물볶음⑬ 얼갈이된장무침⑬	기장밥, 김치 건새우시금치된장국 ⑤⑥⑨⑬ 제육볶음⑩⑬ 상추겉절이⑬ 연근조림⑬	쌀밥, 깍두기 왕만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 메밀전병③⑤⑥⑩⑬ 비타민겉절이⑬ 떠먹는 요거트	미역국 햇반
682kcal	702kcal	708kcal	668kcal	724kcal	355kcal
18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
잡곡밥, 김치 들깨미역국⑬ 순살닭데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 건새우마늘쫄볶음⑨⑬ 매콤무우조림⑬	렌틸콩밥, 김치 참치김치찌개⑦⑨⑬ 해물경단 ①⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 쪽파도라지무침⑬ 콩자반⑤⑬	수수밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑮ 미트볼새송이조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 과일샐러드①④⑫⑬	흑미밥, 깍두기 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 돼지간장불고기⑩⑬ 배추겉절이⑬ 시금치나물무침⑬	쌀밥, 김치 김치콩나물국⑨⑬ 수육⑩ 상추&쌈장⑤⑥⑨⑬ 무생채⑬ 요구르트	누룽지 한입고기만두
749kcal	737kcal	736kcal	732kcal	694kcal	510kcal
25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
찰보리밥, 김치 근대된장국⑤⑬ 파채불고기⑬⑮ 양배추쌈&쌈장⑤⑬ 부추겉절이⑬	서리태콩밥, 김치 감자계란국①⑬ 오징어콩나물찜 ⑤⑥⑬⑰ 청포묵무침⑥⑬ 취나물볶음⑬	쌀밥, 김치 소고기탕국 ⑤⑥⑨⑬⑮ 한식잡채⑤⑥⑩⑬ 고사리나물볶음⑬ 구운김⑬	(추석연휴) 사골곰탕 떡국떡	(추석연휴) 사골설렁탕 햇반	(추석연휴) 차돌된장찌개 햇반
690kcal	708kcal	752kcal	270kcal	380kcal	437kcal

※ 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

