

2023년 11월 경로식당 식단표

—	—	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
—	—	기장밥, 김치 홍합무국⑬⑮ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 유채나물볶음⑬ 오이양파무침⑬	잡곡밥, 김치 근대된장국⑤⑬ 소불고기⑬⑮ 무생채⑬ 고사리볶음⑬	짜장밥⑤⑥⑩⑬ 얼큰오징어무국⑬⑮ 단호박샐러드①②⑬ 매콤어묵볶음⑤⑥⑬ 깍두기, 과일	설렁탕 햇반
—	—	698kcal	663kcal	710kcal	226kcal
6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
잡곡밥, 김치 콩가루배추된장국⑤⑬ 돼지콩나물불고기⑩⑬ 무청시래기된장지짐 ⑤⑥⑬ 부추겉절이⑬	병아리콩밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑮ 두부구이&소스 ⑤⑥⑬ 얼갈이된장무침⑬ 무말랭이무침⑨⑬	차조밥, 김치 얼큰콩나물국⑬ 훈제오리야채볶음⑬ 청포묵김무침⑤⑥⑬ 고추된장무침⑤⑥⑬	흑미밥, 김치 참치김치찌개⑨⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯볶음⑬ 매콤건새우무우조림 ⑨⑬	쌀밥, 김치 사골떡국⑤⑥⑬⑮ 부추오이무침⑬ 애호박새우젓볶음 ⑨⑬ 떠먹는요거트	황태해장국 햇반
735kcal	698kcal	766kcal	714kcal	654kcal	211kcal
13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
찰보리밥, 김치 얼갈이된장국⑤⑬ 순살닭볶음탕⑬⑮ 도라지볶음⑬ 미역초무침⑬	강낭콩밥, 김치 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑮ 새우튀김①⑥⑨⑬ 미나리초무침⑬ 과일 샐러드①④⑫⑬	잡곡밥, 깍두기 얼큰어묵국⑤⑥⑬ 돼지간장불고기⑩⑬ 고구마줄기볶음⑬ 배추겉절이⑬	수수밥, 김치 건새우시금치된장국 ⑤⑥⑨⑬ 삼치무조림⑬ 볼어묵볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑬	새우볶음밥①⑨⑬ 짬뽕국⑧⑨⑬⑮⑮ 오이양파무침⑬ 콘샐러드①④⑫⑬ 김치, 요구르트	짜장라면 햇반
685kcal	680kcal	750kcal	744kcal	692kcal	456kcal
20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
기장밥, 김치 김치비지찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 고추잡채&꽃빵 ⑤⑥⑩⑬ 메추리알조림①⑬ 숙갓나물무침⑬	서리태콩밥, 김치 꽃게탕⑤⑥⑧⑬ 오징어초무침⑬⑮ 우영채조림⑬ 군만두⑤⑥⑩⑬⑮	잡곡밥, 김치 청국장⑤⑥⑨⑩⑬ 버섯불고기⑬⑮ 부추겉절이⑬ 브로콜리초회⑬	흑미밥, 김치 복어계란국①⑬ 낙지야채볶음⑬⑮ 견과류멸치볶음④⑬ 근대된장무침⑤⑥⑬	쌀밥, 김치 김치콩나물국⑨⑬ 대패삼겹살구이⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 쪽파겉절이⑬, 유스	육개장 햇반
725kcal	737kcal	711kcal	759kcal	727kcal	615kcal
27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	—	—
잡곡밥, 김치 들깨무국⑬ 제육볶음⑩⑬ 미역줄기볶음⑬ 치커리겉절이⑬	병아리콩밥, 김치 육개장⑬⑮ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦⑬ 오징어젓갈⑬⑮ 구운김⑬	잡곡밥, 김치 차돌된장찌개 ⑤⑥⑬⑮ 야채계란찜①⑨⑬ 도라지오이무침⑬ 당근숙주나물⑬	잡곡밥, 볶음김치 소고기미역국⑬⑮ 도토리묵&소스 ⑤⑥⑬ 매콤감자조림⑬ 후랑크피망볶음 ⑤⑥⑩⑬	—	—
709kcal	691kcal	667kcal	778kcal	—	—

※ 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