

2023년 12월 경로식당 식단표

-	-	-	-	1일(금)	2일(토)
-	-	-	-	쌀밥, 깍두기 감자수제비국 ①⑤⑥⑬ 메밀전병 ①③⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 비타민겉절이⑬ 요구르트	고추장나물 비빔밥
-	-	-	-	655kcal	350kcal
4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
수수밥, 김치 맑은콩나물국⑤ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯볶음⑬ 부추겉절이⑬	렌틸콩밥, 깍두기 온도토리묵국⑤⑥⑬ 미트볼새송이조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 봄동겉절이⑬ 취나물볶음⑬	잡곡밥, 김치 동태탕⑤⑥⑬ 온두부&볶음김치 ⑤⑥⑨⑩⑬ 유채겉절이⑬ 콩나물맛살냉채 ⑤⑥⑬	잡곡밥, 김치 얼갈이된장국⑬ 오징어야채볶음 ⑤⑥⑬⑰ 숙주나물무침⑬ 파리어묵볶음⑤⑥⑬	쌀밥, 김치 어묵국⑤⑥⑬ 매콤떡볶이 ⑤⑥⑬ 김말이튀김⑤⑥⑬ 떠먹는요거트	미역국찹밥 식혜
711kcal	754kcal	645kcal	675kcal	774kcal	311kcal
11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
차조밥, 김치 복어부국①③ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물무침⑬ 올방개묵김무침 ⑤⑥⑬	서리태콩밥, 김치 차돌된장찌개⑤⑥⑬⑮ 순살가지미구이 ⑤⑥⑬ 도라지쪽파무침 ⑤⑥⑬ 구운김⑬	잡곡밥, 김치 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑬ 부추훈제오리볶음⑬ 물미역조무침⑬ 연근조림⑤⑥⑬	찰보리밥, 김치 감자계란국①⑨⑬ 고등어무조림⑦⑬ 오복지무침⑬ 진미채볶음⑬⑰	소고기야채볶음밥 ①③⑬ 찜뽕국⑧⑨⑬⑰⑮ 배추겉절이⑤ 깍두기, 과일 요구르트	차돌된장찌개 햇반
694kcal	706kcal	732kcal	788kcal	677kcal	256kcal
18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
잡곡밥, 김치 건새우시금치된장국 ⑤⑥⑨⑬ 오삼불고기⑩⑬⑰ 얼갈이된장무침⑬ 물파래초무침⑬	병아리콩밥, 김치 소고기부국⑩ 꼬막야채무침⑤⑥⑬⑮ 안매운콩나물무침⑬ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮	(개관일) 돼지김치찌개 햇반	흑미밥, 김치 홍합미역국⑤⑥⑬⑮ 매콤두부조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑬ 브로콜리초회⑬	쌀밥, 김치 콩가루배추된장국⑤⑥⑬ 생선까스&소스 ①②⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①②④⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 머핀&멸균우유	3분카레 햇반
679kcal	725kcal	321kcal	742kcal	723kcal	257kcal
25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
(성탄절) 새우계란죽 두유	강낭콩밥, 김치 돼지김치찌개⑨⑩⑬ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 마늘쫄면새우볶음 ⑨⑬	기장밥, 깍두기 얼큰콩나물국⑬ 버섯불고기⑤⑥⑬⑮ 상추겉절이⑬ 툇두부무침⑤⑥⑬	잡곡밥, 김치 소고기탕국 ⑤⑥⑨⑬⑮ 매콤닭갈비⑤⑥⑬⑮ 컬리플라워야채볶음⑬ 김자반⑬	쌀밥, 김치 사골떡만두국 ⑤⑥⑬⑮ 애호박볶음⑬ 오이양파무침⑬ 쥬스	사골곰탕 떡국떡
kcal	721kcal	688kcal	739kcal	680kcal	kcal

※ 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.게 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