

2024년 2월 경로식당 식단표

-	-	-	1일(목)	2일(금)	3일(토)
-	-	-	기장밥, 깍두기 동태매운탕⑨⑬ 돈계란장조림 ①⑤⑥⑬ 봄동겉절이⑬ 오징어젓갈⑬⑰	쌀밥, 김치 감자수제비국 ①②⑤⑥⑬ 골뱅이야채무침⑬⑱ 김말이튀김①⑤⑥⑬ 요구르트	차돌된장찌개 햇반
-	-	-	761kcal	635kcal	460kcal
5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
찰보리밥, 김치 해물순두부찌개 ①⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 순살닭볶음탕⑬⑮ 콩자반⑤⑬ 미나리겉절이⑬	서리태밥, 김치 들깨미역국⑬ 두부구이&달래장 ⑤⑥⑬ 돌나물오이무침⑬ 구운김⑬	흑미밥, 김치 참치김치찌개⑦⑨⑬ 새우튀김 ①②⑤⑥⑨⑬ 치커리겉절이⑬ 친사채샐러드 ①⑤⑥⑬	잡곡밥, 김치 아욱된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑬⑰ 부추겉절이⑬ 견과류멸치볶음 ④⑤⑬⑱⑲	(설연휴) 사골곰탕 떡국	(설날) 설렁탕 햇반
782kcal	721kcal	703kcal	705kcal	373kcal	390kcal
12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
(대체공휴일) 김치찌개 햇반	잡곡밥, 김치 얼큰오징어무국 ⑨⑬⑱ 대패삼겹구이⑩⑬ 상추&쌈장⑤⑥⑬ 쪽파겉절이⑬	수수밥, 김치 김치콩나물국⑤⑬ 순살닭다리야끼조림 ⑤⑥⑬⑱ 유채나물된장무침 ⑤⑥⑬ 무생채⑬	잡곡밥, 김치 황태무국①⑤⑥⑬ 고등어김치지짐⑦⑨⑬ 당근숙주나물무침⑬ 우영채조림⑬	쌀밥, 깍두기 냉이된장국⑤⑥⑬ 돈가스&소스 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추야채무침⑬ 오이지무침⑬, 주스	참깨김치면 햇반
545kcal	788kcal	648kcal	699kcal	768kcal	596kcal
19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
차조밥, 김치 감자계란국①⑬ 제육볶음⑩⑬ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 도라지오이무침⑬	강남콩밥, 김치 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치구이⑬ 섬초나물무침⑬ 구운김⑬	잡곡밥, 김치 육개장⑤⑥⑬⑱ 도토리묵&달래장 ⑤⑥⑬ 취나물된장무침⑤⑥⑬ 매콤감자조림⑬	찰보리밥, 깍두기 콩나물국⑤⑥⑬⑱ 낙지야채볶음⑬⑱ 새송이버섯볶음⑬ 봄동된장무침⑤⑥⑬	보름나물비빔밥⑬ 청국장⑤⑥⑩⑬ 돌나물&초고추장⑬ 호두&땅콩④⑬ 김치, 떠먹는요거트	감자탕 햇반
756kcal	750kcal	647kcal	627kcal	787kcal	605kcal
26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	-	-
잡곡밥, 김치 차돌된장찌개 ⑤⑥⑬⑱ 안동순살찜닭⑬⑮ 유채나물겉절이⑬ 구운김⑬	병아리콩밥, 깍두기 건새우시금치된장국 ⑤⑥⑨⑬ 버섯불고기⑬⑱ 궁채들깨볶음⑬ 배추겉절이⑬	잡곡밥, 김치 어묵매운탕⑤⑥⑨⑬ 오삼불고기⑩⑬⑱ 브로콜리초회⑬ 꼬시래기무침⑨⑬	잡곡밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑱ 햄야채볶음⑤⑥⑩⑬ 매콤콩나물잡채⑤⑥⑬ 물과래초무침⑬	-	-
628kcal	626kcal	780kcal	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