

2024년 4월 경로식당 식단표

1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
수수밥, 김치 들깨무채국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑩⑬ 부추겉절이⑬ 양배추&쌈장⑤⑥⑬	서리태콩밥, 김치 얼큰동태찌개 ⑤⑥⑨⑬ 미트볼새송이조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 청경채겉절이⑬ 구운김⑬	흑미밥, 김치 오징어무국⑬⑰ 오리불고기⑬ 오이양파무침⑬ 취나물볶음⑬	잡곡밥, 김치 건새우시금치된장국 ⑤⑥⑨⑬ 낙지대패삼겹볶음 ⑩⑬⑰ 참나물무침⑬ 메추리곤약조림 ①⑤⑥⑬	쌀밥, 김치 얼큰콩나물국⑬ 생선까스&소스 ①②④⑤⑥⑬ 양배추채샐러드 ①②④⑫⑬ 오이지무침⑬, 주스	설렁탕 햇반
746kcal	712kcal	755kcal	760kcal	726kcal	395kcal
8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
기장밥, 깍두기 사골곰탕⑬⑯ 매콤두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑬ 열무겉절이⑬	렌틸콩밥, 김치 참치김치찌개⑤⑦⑨⑬ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 새송이버섯볶음⑬ 방울토마토샐러드 ①④⑫⑬	(국회의원선거일) 전복죽 요구르트	잡곡밥, 김치 버섯된장찌개⑤⑥⑬ 고추잡채&꽃빵 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이된장무침⑤⑥⑬ 부추건파래무침⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬ 황태미역국⑬ 무생채⑬ 연근샐러드①②⑤⑬ 김치, 떡먹는요거트	소고기미역국 햇반
732kcal	731kcal	245kcal	693kcal	709kcal	385kcal
15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
찰보리밥, 김치 근대된장국⑤⑬ 순살닭볶음탕 ⑤⑬⑮ 우영채조림⑬ 콩나물무침⑬	병아리콩밥, 김치 부대찌개 ④⑤⑥⑩⑬⑮ 순살가자미구이⑤⑥⑦ 도라지오이무침⑬ 구운김⑬	쌀밥, 깍두기 바지락감자국⑬⑱ 매콤떡볶이①⑤⑥⑬ 김말이튀김①⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑫⑬	잡곡밥, 김치 어묵국⑤⑥⑬ 고등어무조림⑤⑦⑬ 애호박새우젓볶음⑨⑬ 진미채무침⑬⑰	소불고기볶음밥 ①⑤⑬⑯ 아욱된장국⑤⑥⑬ 치커리겉절이⑬ 양념깻잎무침⑤⑥⑬ 김치, 주스	갈비탕 햇반
708kcal	748kcal	708kcal	738kcal	726kcal	555kcal
22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
수수밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑯ 돼지간장불고기⑤⑩⑬ 마늘쫀고추장무침⑬ 고구마순볶음⑬	강낭콩밥, 김치 소고기미역국⑬⑯ 오징어초무침 ⑤⑥⑬⑰ 시금치무침⑬ 군만두	잡곡밥, 김치 청국장⑤⑥⑩⑬ 매콤닭갈비⑤⑥⑬⑮ 연근조림⑬ 비타민겉절이⑬	차조밥, 김치 해물순두부찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 미니돈까스&소스 ①④⑤⑥⑩⑬ 오징어젓갈⑬⑰ 미역줄기볶음⑬	쌀밥, 김치 콩가루시래기된장국 ⑤⑥⑬ 돼지수육⑩⑬ 상추&쌈장⑤⑬ 쪽파겉절이⑬ 요구르트	단호박죽 멸균우유
733kcal	742kcal	753kcal	759kcal	660kcal	340kcal
29일(월)	30일(화)	-	-	-	-
잡곡밥, 깍두기 김치콩나물국⑨⑬ 소불고기⑤⑬⑯ 고사리나물볶음⑬ 배추겉절이⑬	서리태콩밥, 김치 돼지고추장찌개 ⑤⑥⑩⑬ 날치알계란찜①⑨⑬ 매콤감자조림⑬ 부들어묵소세지볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮	-	-	-	-
698kcal	729kcal	-	-	-	-

※ 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 잭

※ 미량영양소의 필요량을 만족시킬 수 있는 영양밀도가 높은 식사를 제공합니다.

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

영양사 최정숙 ☎ 02)3421-3400

