

2024년 3월 경로식당 식단표

-	-	-	-	1일(금)	2일(토)
-	-	-	-	(삼일절) 육개장 햇반	미역국 햇반
-	-	-	-	455kcal	385kcal
4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
찰보리밥, 김치 김치콩나물국⑨⑬ 돼지간장불고기⑩⑬ 오이양파무침⑬ 브로콜리두부무침⑬	서리태콩밥, 김치 얼큰소고기무국⑬⑰ 치킨너겟&소스 ⑤⑥⑬⑮ 미나리초무침⑬ 콘샐러드①⑬	잡곡밥, 김치 근대된장국⑤⑬ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩⑬ 올방개묵무침⑬ 청경채겉절이⑬	수수밥, 김치 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 쭈꾸미차돌야채볶음 ⑬⑰⑱ 고사리나물볶음⑬ 무생채⑬	짜장밥⑤⑥⑩⑬ 얼큰오징어무국⑬⑰ 단무지무침⑬ 고구마조림⑬ 김치, 과일	갈비탕 햇반
635kcal	756kcal	729kcal	742kcal	683kcal	555kcal
11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
차조밥, 깍두기 꽃게된장찌개 ⑤⑧⑨⑬⑱ 채육볶음⑩⑬ 도라지나물볶음⑬ 부추겉절이⑬	렌틸콩밥, 김치 복어계란국①⑬ 온두부&볶음김치 ⑤⑥⑨⑩⑬ 콩나물맛살냉채 ④⑤⑬ 치커리겉절이⑬	찰보리밥, 김치 어묵국⑤⑥⑬ 쫄면야채무침⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩⑬ 빵①②⑤⑥⑬	잡곡밥, 김치 소고기탕국⑤⑥⑬⑱ 매콤닭갈비⑬⑮ 시금치나물무침⑬ 김자반⑬	베이컨야채볶음밥 ①⑩⑬ 짬뽕국 ⑧⑨⑬⑰⑱ 단호박샐러드 ①②④⑤⑬ 콩나물무침⑬ 김치, 주스	김치콩비지찌개 햇반
739kcal	658kcal	749kcal	742kcal	701kcal	470kcal
18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
수수밥, 깍두기 해물순두부찌개 ⑧⑨⑬⑰⑱ 훈제오리볶음⑬⑮ 오복지무침⑬ 봄동겉절이⑬	강낭콩밥, 김치 돼지김치찌개⑨⑩⑬ 햄계란전①⑩⑬⑮ 참나물겉절이⑬ 과일샐러드 ①②④⑤⑫⑬	잡곡밥, 김치 콩가루배추된장국 ⑤⑥⑬ 소불고기⑬⑱ 상추겉절이⑬ 시래기나물볶음⑬	흑미밥, 김치 감자계란국①⑬ 삼지무조림⑦⑬ 방풍나물무침⑬ 브로콜리초회⑬	쌀밥, 김치 얼큰콩나물국⑬ 대패삼겹살구이⑩⑬ 상추&쌈장⑤⑥⑬ 쪽파겉절이⑬ 떠먹는요거트	사골설렁탕 햇반
740kcal	719kcal	681kcal	682kcal	758kcal	423kcal
25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
잡곡밥, 김치 건새우아욱된장국 ⑤⑨⑬ 순살닭볶음탕⑬⑮ 물미역무침⑬ 어묵야채볶음⑤⑥⑬	병아리콩밥, 김치 부대찌개⑤⑥⑩⑬⑮ 임연수구이⑦⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 구운김⑬	흑미밥, 김치 온도토리묵국⑤⑥⑬ 매콤차돌숙주볶음 ⑬⑱ 다시마&초고추장⑬ 쫄갓두부무침⑤⑥⑬	기장밥, 깍두기 소고기미역국⑬⑱ 돈사태김치찜⑨⑩⑬ 비엔나피망볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 매콤감자조림⑬	쌀밥, 김치 왕만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 메밀전병③⑤⑥⑩⑬ 배추겉절이⑬ 요구르트	김치찌개 햇반
766kcal	760kcal	720kcal	759kcal	713kcal	490kcal

※ 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