

♥1월 주간보호센터 식단표♥

날짜	1/2(월)	1/3(화)	1/4(수)	1/5(목)	1/6(금)	1/7(토)
중식	잡곡밥(울무죽) 김치콩나물국 오리훈제볶음 고구마조림 봄동나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 냉이된장국 오징어야채볶음 계란찜 유채나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 나가사끼짬뽕국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 사골곰탕 삼치조림 도토리묵무침 가지나물 배추김치	잡곡밥(닭죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 알배추나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 들깨미역국 닭볶음탕 세멸치볶음 숙주미나리나물 배추김치
간식	단호박죽	황도통조림	연두부&양념장	시리얼&우유	팥죽	편향도그&배주스
아침죽	흑임자죽	백태죽	땅콩죽	흑임자죽	순두부죽	들깨죽
날짜	1/9(월)	1/10(화)	1/11(수)	1/12(목)	1/13(금)	1/14(토)
중식	잡곡밥(흑임자죽) 순두부찌개 갈치애호박조림 잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥(계란죽) 시금치된장국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(소고기죽) 잔치국수 소고기버섯볶음 어묵야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 추어탕 돈김치볶음 꽃맛샐러드 맛김 배추김치	잡곡밥(새우죽) 어묵국 닭갈비 부추야채전 시금치나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 유부팽이국 우불고기숙주볶음 브로콜리새우살볶음 콩나물무침 배추김치
간식	카스텔라&식혜	녹두죽	바나나&우유	옥수수스프&모닝빵	단호박죽	편고구마&쌀음료
아침죽	땅콩죽	들깨죽	타락죽	백태죽	순두부죽	흑임자죽
날짜	1/16(월)	1/17(화)	1/18(수)	1/19(목)	1/20(금)	1/21(토)
중식	잡곡밥(단호박죽) 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 콩비지찌개 아귀찜 단호박샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 어묵우동 우육숙주볶음 새송이버섯볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥(울무죽) 사골곰탕 삼치데리야끼조림 청포묵무침 가지나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 콩나물김치국 돈야채볶음 해파리냉채 유채나물 배추김치	설날
간식	연두부&양념장	팥죽	옥수수스프&모닝빵	바나나&우유	도토리묵&양념장	
아침죽	흑임자죽	백태죽	땅콩죽	타락죽	들깨죽	
날짜	1/23(월)	1/24(화)	1/25(수)	1/26(목)	1/27(금)	1/28(토)
중식	잡곡밥(울무죽) 소고기미역국 갈치무조림 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥(새우죽) 아욱된장국 돈야채볶음 세멸치볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 잔치국수 닭봉조림 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(타락죽) 나가사끼짬뽕국 자장소스 고추잡채 무나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 갈비탕 쭈꾸미야채볶음 연두부샐러드 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 순두부찌개 오삼불고기 잡채 오이나물 배추김치
간식	황도통조림	시리얼&우유	오피레	카스텔라&쌀음료	단호박죽	편계란&배주스
아침죽	타락죽	흑임자죽	들깨죽	땅콩죽	백태죽	타락죽
날짜	1/30(월)	1/31(화)				
중식	잡곡밥(고구마죽) 닭백숙 쭈꾸미야채볶음 청포묵무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 아욱된장국 돈김치볶음 온두부찜 깻잎순나물 배추김치	새해에도 건강하세요~~~♥♥♥♥			
간식	연두부&양념장	팥죽				
아침죽	들깨죽	땅콩죽				
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산,남아공산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡채-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로렘복지재단 로렘제가노인지원센터