

# ♥12월 주간보호센터 식단표♥

| 날짜  |  |  |   | 12/1(목)   | 12/2(금)  | 12/3(토)   |
|-----|--|--|---|---|--|---|
| 중 식 |  |  |   | 잡곡밥(단호박죽)<br>냉이된장국<br>닭볶음탕<br>양송이관자볶음<br>연근조림<br>배추김치 | 잡곡밥(고구마죽)<br>알탕<br>돈야채볶음<br>감자샐러드<br>청경채나물<br>배추김치     | 잡곡밥(율무죽)<br>복어계란국<br>우육불고기<br>참치김치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치     |
| 간식  |  |  |   | 에그타르트&사과주스  | 바나나  | 편고구마&토마토주스  |
| 아침죽 |  |  |   | 들깨죽   | 땅콩죽  | 순두부죽  |
| 날짜  | 12/5(월)  | 12/6(화)  | 12/7(수)   | 12/8(목)   | 12/9(금)  | 12/10(토)  |
| 중 식 | 잡곡밥(율무죽)<br>김치콩나물국<br>수육<br>실곤약야채무침<br>알배추쌈<br>배추김치  | 잡곡밥(녹두죽)<br>물만두국<br>닭갈비<br>오징어야채볶음<br>우엉조림<br>배추김치     | 잡곡밥(소고기죽)<br>해물갈국수<br>돈야채볶음<br>김치전<br>오이나물<br>배추김치      | 잡곡밥(고구마죽)<br>사골곰탕<br>삼치데리야끼조림<br>계란찜<br>애호박나물<br>배추김치 | 잡곡밥(닭죽)<br>크림스프<br>우육숙주볶음<br>맛살야채볶음<br>봄동나물<br>배추김치    | 잡곡밥(단호박죽)<br>우렁된장찌개<br>오징어야채볶음<br>잡채<br>숙주미나리나물<br>배추김치   |
| 간식  | 단호박죽   | 황도통조림  | 옥수수스프&모닝빵   | 치즈케익&쌀음료  | 요플레  | 편핫도그&배주스  |
| 아침죽 | 흑임자죽   | 백태죽  | 땅콩죽   | 흑임자죽  | 순두부죽   | 들깨죽   |
| 날짜  | 12/12(월)   | 12/13(화)   | 12/14(수)  | 12/15(목)  | 12/16(금)   | 12/17(토)  |
| 중 식 | 팔찰밥(흑임자죽)<br>나가사끼짬뽕국<br>LA갈비찜<br>해파리냉채<br>느타리버섯볶음<br>배추김치  | 잡곡밥(계란죽)<br>냉이된장국<br>돈육김치볶음<br>마늘쫀어묵볶음<br>양배추찜<br>배추김치 | 잡곡밥(소고기죽)<br>어묵우동<br>오리훈제볶음<br>새우살야채볶음<br>무나물<br>배추김치   | 잡곡밥(단호박죽)<br>소고기미역국<br>해물찜<br>메추리알장조림<br>봄동나물<br>배추김치 | 잡곡밥(새우죽)<br>동태탕<br>닭봉조림<br>부추야채전<br>시금치나물<br>배추김치      | 잡곡밥(율무죽)<br>복어채국<br>돈육야채볶음<br>버섯새우볶음<br>가지나물<br>배추김치      |
| 간식  | 카스텔라&식혜  | 녹두죽  | 딸기  | 에그타르트&토마토주스   | 시리얼&우유   | 편고구마&쌀음료  |
| 아침죽 | 땅콩죽  | 들깨죽  | 타락죽   | 백태죽   | 순두부죽   | 흑임자죽  |
| 날짜  | 12/19(월)   | 12/20(화)   | 12/21(수)  | 12/22(목)  | 12/23(금)   | 12/24(토)  |
| 중 식 | 잡곡밥(옥수수죽)<br>아욱된장국<br>수육<br>실곤약야채무침<br>참나물무침<br>배추김치   | 잡곡밥(참치죽)<br>닭백숙<br>쭈꾸미야채볶음<br>왕계란조림<br>오이나물<br>배추김치    | 잡곡밥(고구마죽)<br>잔치국수<br>우육청경채볶음<br>오징어야채볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥(율무죽)<br>사골곰탕<br>임연수조림<br>도토리묵무침<br>무나물<br>배추김치    | 잡곡밥(녹두죽)<br>추어탕<br>우육불고기숙주볶음<br>새우살야채볶음<br>맛김<br>배추김치  | 잡곡밥(타락죽)<br>소고기미역국<br>갈치조림<br>마파두부<br>숙주미나리나물<br>배추김치     |
| 간식  | 연두부&양념장  | 바나나  | 황도통조림   | 팥죽  | 고구마케익&쌀음료  | 단호박죽  |
| 아침죽 | 흑임자죽   | 백태죽  | 땅콩죽   | 타락죽   | 들깨죽  | 순두부죽  |
| 날짜  | 12/26(월)   | 12/27(화)   | 12/28(수)  | 12/29(목)  | 12/30(금)   | 12/31(토)  |
| 중 식 | 잡곡밥(율무죽)<br>홍합탕<br>우낙불고기<br>잡채<br>청경채나물<br>배추김치  | 잡곡밥(새우죽)<br>콩비지찌개<br>아귀찜<br>야채계란찜<br>간장깻잎지<br>배추김치     | 잡곡밥(율무죽)<br>크림스프<br>로제파스타<br>돈까스<br>양상추샐러드<br>배추김치      | 잡곡밥(옥수수죽)<br>어묵국<br>닭갈비<br>부추야채전<br>콩나물무침<br>배추김치     | 잡곡밥(녹두죽)<br>갈비탕<br>코다리무조림<br>청포묵무침<br>치커리유자청무침<br>배추김치 | 잡곡밥(고구마죽)<br>김치찌개<br>우육불고기숙주볶음<br>마늘쫀어묵볶음<br>연근조림<br>배추김치 |
| 간식  | 녹두죽  | 편핫도그&복숭아주스   | 딸기  | 카스텔라&사과주스   | 도토리묵&양념장   | 롤케익&배주스   |
| 아침죽 | 백태죽  | 흑임자죽   | 백태죽   | 땅콩죽   | 들깨죽  | 타락죽   |
| 원산지 | 쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산,남아공산/꽃게:중국산<br>코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:중국산/오징어:국내산<br>낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산<br>우육:호주산,미국산(곰탕:잡채-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산 |  |   |   |  |   |

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