♥1월 주간보호센터 식단표♥

날짜	1/1(월)	1/2(화)	1/3(수)	1/4(목)	1/5(금)	1/6(토)
중 식	잡곡밥(단호박죽) 만두국 돈갈비찜 쭈꾸미야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 어묵국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 잔치국수 우숙주볶음 청포묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 감자양파국 돈김치볶음 두부구이 연근조림 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 사골곰탕 코다리무찜 단호박조림 가지나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 들깨미역국 닭갈비 세멸치조림 깻잎순나물 배추김치
간식	황도통조림	팥죽	카스텔라&사과주스	시리얼&우유	녹두죽	찐핫도그&배주스
아침죽	백태죽	흑임자죽	들깨죽	순두부죽	땅콩죽	백태죽
날짜	1/8(월)	1/9(화)	1/10(수)	1/11(목)	1/12(금)	1/13(토)
중 식	잡곡밥(순두부죽) 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 봄동나물 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 참치찌개 우육버섯볶음 부추야채전 무나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 우동 돈불고기 새우튀김 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥(옥수수죽) 육개장 삼치데리야끼조림 연두부샐러드 마늘쫑양파볶음 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 알배추나물 배추김치	잡곡밥(타락죽) 순두부찌개 닭갈비 어묵볶음 느타리버섯볶음 배추김치
간식	옥수수스프&모닝빵	바나나	단호박죽	치즈케익&당근주스	녹두죽	찐고구마&배주스
아침죽	땅콩죽	흑임자죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	백태죽
날짜	1/15(월)	1/16(화)	1/17(수)	1/18(목)	1/19(금)	1/20(토)
중 식	팥찰밥(옥수수죽) 홍합미역국 우갈비찜 잡채 오이나물 배추김치	잡곡밥(율무죽) 순두부찌개 오삼불고기 케이준샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 잔치국수 오리훈제볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 김치콩나물국 카레소스 닭봉조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(새우죽) 갈비탕 임연수조림 계란찜 유채나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 알탕 돈육야채볶음 단호박샐러드 참나물무침 배추김치
간식	시리얼&우유	단호박죽	찐계란&당근주스	팥죽	딸기	찐핫도그&사과주스
아침죽	들깨죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽
날짜	1/22(월)	1/23(화)	1/24(수)	1/25(목)	1/26(금)	1/27(토)
중 식	잡곡밥(옥수수죽) 추어탕 우육청경채볶음 양송이관자볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 물만두국 갈치조림 김치전 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥(순두부죽) 나가사끼짬뽕국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	잡곡밥(땅콩죽) 알탕 돈김치볶음 온두부찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 삼계탕 코다리무찜 우육가지볶음 마늘쫑양파볶음 배추김치	잡곡밥(녹두죽) 아욱된장국 우낙불고기 잡채 콩나물무침 배추김치
간식	요플레	바나나	미니매점	녹두죽	고구마케익&식혜	단호박죽
아침죽	흑임자죽	땅콩죽	백태죽	들깨죽	흑임자죽	들깨죽
날짜	1/29(월)	1/30(화)	1/31(수)			
중 식	잡곡밥(옥수수죽) 어묵국 우육숙주볶음 야채고로케 봄동나물 배추김치	잡곡밥(고구마죽) 순두부찌개 닭볶음탕 양송이관자볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥(단호박죽) 크림스프 로제파스타 돈까스 양상추샐러드 배추김치	새해 복 많이 받으세요~~~♥♥♥		
간식	팥죽	바나나	연두부&양념장			
아침죽	백태죽	흑임자죽	들깨죽			
원산지	쌀:국내산/김치:국내산/콩:수입산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산,남아공산/꽃게:중국산 코다리,동태:러시아산,미국산/고등어:국내산/조기:중국산/아귀살:국내산/오징어:국내산 낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/수산가공품:국내산,수입산/돈육:국내산 우육:호주산,미국산(곰탕:잡뼈-국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산					

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 사회복지법인 로뎀복지재단 로뎀재가노인지원센터