

주간식단표 (10. 21 ~ 10. 27)

구분	10월 21일 월		10월 22일 화		10월 23일 수		10월 24일 목		10월 25일 금		10월 26일 토		10월 27일 일	
	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식
조식	차조밥	채소죽	보리밥	호박채소죽	차수수밥	새송이죽	발아현미밥	콩죽	차조밥	호두죽	수수밥	새우살채소죽	현미보리밥	시금치된장죽
	콩나물국	콩나물국	시금치국	시금치국	돼지고추장찌개	돼지고추장찌개	만두완탕	만두완탕	쇠고기토란국	쇠고기토란국	냉이된장국	냉이된장국	게맛살계란탕	게맛살계란탕
	가자미무조림	가자미무조림	닭안심하이소조림	닭안심하이소조림	쇠고기두부조림	쇠고기두부조림	방어살무조림	방어살무조림	브로커리소세지볶음	브로커리소세지볶음	콩치무조림	콩치무조림	돼지춘장볶음	돼지춘장볶음
	표고죽순볶음	표고죽순볶음	참나물	참나물	열무된장무침	열무된장무침	그린빈볶음	그린빈볶음	깻잎나물	깻잎나물	감자채볶음	감자채볶음	무나물	무나물
	마늘쫀된장무침	마늘쫀된장무침	파래자반	파래자반	애호박나물	애호박나물	비타장아찌	비타장아찌	명란젓갈	명란젓갈	숙주나물	숙주나물	연근조림	연근조림
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	꼬치어묵우동	당근죽	발아현미밥	새송이죽	쇠고기콩나물밥	당근죽
	건새우아욱국	건새우아욱국	오징어김치국	오징어김치국	쇠고기미역국	쇠고기미역국	유채된장국	유채된장국	유부초밥	어묵국	해물순두부찌개	해물순두부찌개	홍합국	홍합국
	돼지고추장불고기	돼지불고기	순대채소볶음	돼지채소볶음	갈치무조림	갈치무조림	돼지갈비찜	돼지사태조림	모듬튀김	가자미무조림	김계란말이	김계란말이	삼치구이	삼치구이
	모듬쌈/쌈장	애호박나물	맛살감자조림	맛살감자조림	햄계란부침	햄계란부침	버섯들깨볶음	버섯들깨볶음	오이도라지생채	감자조림	브로커리어묵볶음	브로커리어묵볶음	우거지된장지짐	우거지된장지짐
	어묵볶음	어묵볶음	콩자반	연두부/양념장	취나물	취나물	콩나물	콩나물	과일샐러드	오이나물	가지나물	가지나물	파래김/양념장	김구이
	포기김치	백김치	알타리김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	열무김치	백김치
같은 간식	토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스	
석식	팥밥	들깨죽	들기름막국수	호두죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	경상도식무국	경상도식무국	동치미	동치미	알탕	알탕	복어무국	복어무국	근대국	근대국	사골우거지된장국	사골우거지된장국	햄섞어찌개	햄섞어찌개
	맛살계란전	맛살계란볶음	코다리강정	코다리무조림	버섯잡채	버섯잡채	닭볶음	닭볶음	메추리알조림	메추리알조림	쇠고기마늘쫀볶음	쇠고기마늘쫀볶음	김치볶음	김치볶음
	무침새우젓볶음	무침새우젓볶음	부추무침	부추버섯볶음	들기름깻잎찜	들기름깻잎찜	감자조림	감자조림	꼬막양념조림	꼬막양념조림	맛살조림	맛살조림	들기름두부부침	들기름두부부침
	우엉조림	우엉조림	단호박범벅	단호박범벅	청경채볶음	청경채볶음	고사리나물	고사리나물	방풍나물	방풍나물	명이나물장아찌	명이나물장아찌	새송이마늘조림	새송이마늘조림
	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	깍두기	백김치	오이지무침	백김치
같은 간식	포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스	
오후 간식	쌀과자/단호박식혜	단호박식혜	미숫가루쉐이크	미숫가루쉐이크	삼은계란/요구르트	당근주스	연시	오렌지주스	크래커/라떼	라떼	양송이스프(+크루통)	사과주스	시리얼/우유	우유
저녁 간식	떠먹는요구르트		우유(100ml)		떠먹는요구르트		바나나두유		떠먹는요구르트		마시는요구르트(포도)		떠먹는요구르트	

* 위 식단은 내부사정과 식품 수급사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다

* 식품원산지는 아래를 기준으로 하며, 변경 및 특이사항은 별도 표기를 원칙합니다

쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산, 배추김치류:배추/고추가루-국내산, 두부:콩(외국산), 콩비지/연두부:콩(국내산), 쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 순대:돈혈(국내산), 돼지(내장):오소리/사태/염통(국내산), 런천미트:돼지/닭(국산), 물만두:돼지(국산) 소세지:돼지/닭(국산), 코다리:러시아산, 갈치:모로코산, 방어:국산, 오징어(솔방울):중국산, 꽃게:중국산,



성남시
노인보건센터
Seongnam Center of Senior Health

주간식단표 (10. 14 ~ 10. 20)

구분	10월 14일 월		10월 15일 화		10월 16일 수		10월 17일 목		10월 18일 금		10월 19일 토		10월 20일 일	
	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식
조식	차조밥	채소죽	보리밥	호박채소죽	차수수밥	새송이죽	발아현미밥	콩죽	차조밥	호두죽	수수밥	새우살채소죽	현미보리밥	시금치된장죽
	어묵국	어묵국	근대국	근대국	각두기콩비지찌개	각두기콩비지찌개	제철맑은탕	제철맑은탕	들깨미역국	들깨미역국	콩나물무국	콩나물무국	쇠고기된장찌개	쇠고기된장찌개
	참치감자조림	참치감자조림	삼치살무조림	삼치살무조림	부들어묵볶음	부들어묵볶음	두반장닭안심볶음	닭안심볶음	코다리조림	코다리조림	쇠고기불고기	쇠고기불고기	메추리알조림	메추리알조림
	콩나물	콩나물	쇠고기마늘종볶음	쇠고기마늘종볶음	시래기청국장조림	시래기청국장조림	들깨궁채나물	들깨궁채나물	샐러리베이컨볶음	샐러리베이컨볶음	오이볶음	오이볶음	애호박볶음	애호박볶음
	명란젓갈	명란젓갈	비타장아찌	비타장아찌	미역자반	미역자반	무짬지무침	무짬지무침	마늘장아찌	마늘조림	올방개묵무침	올방개묵무침	튀각	튀각
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	카레라이스	당근죽	발아현미밥	새송이죽	오므라이스	당근죽
	쇠고기배추국	쇠고기배추국	매생이굴국	매생이굴국	경상도식무국	경상도식무국	시금치된장국	시금치된장국	유부장국	유부장국	청국장찌개	청국장찌개	치즈감자스프	치즈감자스프
	주꾸미볶음/소면	주꾸미볶음	팽이계란말이	팽이계란말이	가오리찜	가오리찜	잡채	잡채	돈까스	돼지장조림	자반고등어구이	자반고등어구이	새우&양파튀김	새우살감자조림
	두부조림	두부조림	꽃맛살볶음	꽃맛살볶음	감자채볶음	감자채볶음	소세지볶음	소세지볶음	깻잎장아찌	깻잎장아찌	들기름무나물	들기름무나물	부추무침	부추버섯볶음
	참나물생채	참나물	청경채굴소스조림	청경채굴소스조림	새송이버섯볶음	새송이버섯볶음	오징어젓갈	명란젓갈	양상추샐러드/딸기	양배추볶음	진미채무침	김구이	코슬로우	계란볶음
	각두기	백김치	포기김치	백김치	알타리김치	백김치	포기김치	백김치	단무지부추무침	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치
같은 간식	토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스	
석식	팥밥	들깨죽	닭칼국수	호두죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	삼겹살고추장찌개	삼겹살고추장찌개	감자밥(소)	닭백숙	얼갈이된장국	얼갈이된장국	쇠고기감자국	쇠고기감자국	육개장	육개장	토란무국	토란무국	사골우거지국	사골우거지국
	해물부추전	해물부추볶음	만두강정	만두찜	돼지고추장불고기	돼지불고기	류산슬	류산슬	파래김전	파래자반	쇠고기장조림	쇠고기장조림	조기양념찜	조기양념찜
	명이나물장아찌	명이나물장아찌	들기름깻잎찜	들기름깻잎찜	상추쌈/쌈장	표고무조림	가지나물	가지나물	토마토계란볶음	토마토계란볶음	우영잡채	우영잡채	두부데리야끼조림	두부데리야끼조림
	쥬어채아몬드조림	무나물	연근샐러드	연근조림	숙주유부무침	숙주유부무침	도라지생채	도라지볶음	연두부새싹샐러드	연두부/양념장	취나물	취나물	실곤약채소무침	실곤약볶음
	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	각두기	백김치	포기김치	백김치	각두기	백김치
같은 간식	포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스	
오후 간식	바나나우유	바나나우유	키위	샤인머스켓주스	도지마를/요구르트	당근주스	오렌지주스	오렌지주스	바나나쉐이크	바나나쉐이크	연시	사과주스	찐빵/우영차	망고주스
저녁 간식	마시는요구르트(사과)		떠먹는요구르트		떠먹는요구르트		우유(100ml)		떠먹는요구르트		떠먹는요구르트		고칼슘두유	

* 위 식단은 내부사정과 식품 수급사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다

* 식품원산지는 아래를 기준으로 하며, 변경 및 특이사항은 별도 표기를 원칙합니다

쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산, 배추김치류:배추/고추가루-국내산, 두부:콩(외국산), 콩비지/연두부:콩(국내산), 쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 물만두:돼지(국산), 베이컨(돼지):외국산, 돈가스:돼지(국산), 초핑햄:돼지/닭(국산) 주꾸미:베트남산, 오징어:국내산, 오징어(솔방울):중국산, 오징어젓(오징어):칠레산, 코다리:러시아산, 고등어:국내산, 조기:국내산

주간식단표 (10. 7 ~ 10. 13)

구분	10월 7일		10월 8일		10월 9일		10월 10일		10월 11일		10월 12일		10월 13일	
	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식
조식	차조밥	채소죽	보리밥	호박채소죽	차수수밥	새송이죽	발아현미밥	콩죽	차조밥	호두죽	수수밥	새우살채소죽	현미보리밥	시금치된장죽
	쇠고기토란국	쇠고기토란국	냉이된장국	냉이된장국	바지락고추장찌개	바지락고추장찌개	아욱국	아욱국	만두완탕	만두완탕	두부새우젓찌개	두부새우젓찌개	유채된장국	유채된장국
	가자미순살조림	가자미순살조림	닭안심하이소조림	닭안심하이소조림	쇠고기불고기	쇠고기불고기	코다리무조림	코다리무조림	쇠고기가지볶음	쇠고기가지볶음	모듬전	모듬전	닭봉조림	닭안심조림
	열무된장무침	열무된장무침	숙주나물	숙주나물	애호박나물	애호박나물	청경채굴소스볶음	청경채굴소스볶음	계란조림	계란조림	꼬막조림	꼬막조림	브로커리볶음	브로커리볶음
	오복채장아찌	오복채장아찌	김자반	김자반	무판지새우젓볶음	무판지새우젓볶음	연두부/양념장	연두부/양념장	무나물	무나물	오이지무침	오이지무침	우영조림	우영조림
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	곤드레밥	당근죽	발아현미밥	새송이죽	잔치국수	당근죽
	시금치된장국	시금치된장국	사골미역국	사골미역국	도가니탕	도가니탕	어묵매운탕	어묵국	쇠고기된장찌개	쇠고기된장찌개	경상도식무국	경상도식무국	옥수수밥(소)	쇠고기무국
	쇠고기장조림	쇠고기장조림	아귀찜	순살아귀조림	오징어무침	오징어조림	닭찜	닭찜	삼치구이	삼치구이	바싹돼지불고기	바싹돼지불고기	애호박전/완자전	애호박완자조림
	건두부볶음	두부조림	마늘쫄죽순볶음	마늘쫄죽순볶음	감자조림	감자조림	브로커리강회	브로커리볶음	매운어묵조림	어묵조림	죽순표고조림	죽순표고조림	들기름깻잎찜	들기름깻잎찜
	호박새우젓나물	호박새우젓나물	연근땅콩조림	연근조림	다시마튀각	다시마튀각	건가지두반장나물	건가지나물	김구이/양념장	곤드레무침	청포묵김무침	김자반	감자범벅	감자범벅
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	깍두기	백김치	포기김치	백김치	파김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치
같은 간식		토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스
석식	팥밥	들깨죽	마파두부덮밥	호두죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	알탕	알탕	유부장국	유부장국	들깨우거지국	들깨우거지국	연포탕	연포탕	매생이굴국	매생이굴국	시금치된장국	시금치된장국	북어콩나물국	북어콩나물국
	돼지불고기	돼지불고기	잡채	잡채	맛살계란전	맛살계란볶음	돼지고추장불고기	돼지불고기	돼지춘장볶음	돼지춘장볶음	방어감자조림	방어감자조림	묵은지김치찜	돼지장조림
	도라지나물	도라지나물	사모사튀김	마파두부	느타리버섯볶음	느타리버섯볶음	양배추쌈/쌈장	양배추조림	콩나물	콩나물	꽃맛살조림	꽃맛살조림	두부부침	두부부침
	오이고추된장무침	무나물	깻잎장아찌	깻잎장아찌	오이나물	오이나물	깻잎멸치볶음	깻잎멸치볶음	부추샐러드	부추버섯볶음	고사리들깨볶음	고사리들깨볶음	어묵볶음	어묵볶음
	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	김구이	백김치
같은 간식		포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스
오후 간식	마들렌/핫초코	핫초코	마시는요구르트	마시는요구르트	딸기쉐이크	딸기쉐이크	새우깡/아침햇살	아침햇살	연시	포도주스	팥죽	사과주스	살은계란/요구르트	망고주스
저녁 간식	떠먹는요구르트		검은콩두유		떠먹는요구르트		마시는요구르트(포도)		떠먹는요구르트		우유(100ml)		떠먹는요구르트	

* 위 식단은 내부사정과 식품 수급사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다

* 식품원산지는 아래를 기준으로 하며, 변경 및 특이사항은 별도 표기를 원칙합니다

쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산, 배추김치류:배추/고추가루-국내산, 두부:콩(외국산), 콩비지/연두부:콩(국내산), 쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 건두부:두부피(대두-중국산), 만두:돼지(국산), 오미산적:햄(돼지/닭-국산), 깻잎전:대두(외국산), 해물완자:오징어(칠레/페루산), 아귀:중국산, 오징어:국내산, 오징어(솔방울):중국산, 코다리:러시아산, 낙지:베트남산,

주간 식 단 표 (9. 30 ~ 10. 6)

구분	9월 30일	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일							
	일	월	화	수	목	금	토							
	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식	일반식	치료식						
조식	차조밥	채소죽	보리밥	호박채소죽	차수수밥	새송이죽	발아현미밥	콩죽	차조밥	호두죽	수수밥	새우살채소죽	현미보리밥	시금치된장죽
	콩나물김치국	콩나물김치국	쇠고기무국	쇠고기무국	북어국	북어국	시금치국	시금치국	돼지고추장찌개	돼지고추장찌개	감자국	감자국	유채된장국	유채된장국
	삼치무조림	삼치무조림	참치감자조림	참치감자조림	바삭불고기	바삭불고기	햄계란부침	햄계란부침	가자미조림	가자미조림	우채)장뚝뚝이	우채)장뚝뚝이	미트볼채소조림	미트볼채소조림
	애호박볶음	애호박볶음	열무된장무침	열무된장무침	취나물	취나물	가지나물	가지나물	새송이볶음	새송이볶음	열갈이된장무침	열갈이된장무침	토마토계란볶음	토마토계란볶음
	연두부/양념장	연두부/양념장	명란젓갈	명란젓갈	무짬지무침	무짬지무침	간장깻잎장아찌	간장깻잎장아찌	튀각	튀각	무말랭이무침	무나물	무청새우젓조림	무청새우젓조림
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	쌀국수	당근죽	발아현미밥	새송이죽	쇠고기떡국	당근죽
	사골미역국	사골미역국	대구매운탕	대구맑은탕	시래기된장국	시래기된장국	쇠고기토란탕	쇠고기토란탕	새우볶음밥	쇠고기다시마국	건새우아욱국	건새우아욱국	옥수수밥	사골무국
	닭볶음	닭볶음	잡채	잡채	자반고등어구이	자반고등어구이	계란볶음	계란볶음	짜조	코다리순살조림	정어리김치찜	정어리무조림	모듬전	모듬전
	청경채볶음	청경채볶음	소세지조림	소세지조림	콩나물졸면무침	콩나물무침	감자어묵조림	감자어묵조림	양파장아찌	채소조림	두부계란부침	두부계란부침	콩나물무침	콩나물무침
	멸치마늘조림	멸치마늘조림	갯절임	갯절임	새송이볶음	새송이볶음	숙주미나리무침	숙주미나리무침	토마토마리네이드	호박새우젓볶음	도라지나물	도라지나물	오징어젓갈	명란젓갈
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	백김치	백김치	백김치	배추겉절이
같은 간식		토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스
석식	팥밥	들깨죽	닭죽	닭죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	된장찌개	된장찌개	나박김치	나박김치	계란새우완탕	계란새우완탕	열무된장국	열무된장국	닭개장	닭개장	버섯들깨탕	버섯들깨탕	삼겹살김치찌개	삼겹살김치찌개
	우삼겹숙주볶음	우삼겹숙주볶음	쇠고기장조림	쇠고기장조림	돼지김치볶음	돼지김치볶음	낙지볶음/소면	낙지볶음	해물파전	해물쪽파볶음	우엉잡채	우엉잡채	조기양념찜	조기양념찜
	메추리알조림	메추리알조림	마늘쫄무침	마늘쫄볶음	들기름두부전	들기름두부전	브로커리강회	브로커리굴소스볶음	탕평채	탕평채	베이컨브로커리볶음	베이컨브로커리볶음	감자가쓰오조림	감자가쓰오조림
	비름나물	비름나물	파래자반	파래자반	오이나물	오이나물	연근조림	연근조림	콩자반	연두부/양념장	참나물	참나물	그린빈버섯볶음	그린빈버섯볶음
	포기김치	백김치	고추지양념장	백김치	김구이	백김치	포기김치	백김치	깍두기	백김치	포기김치	백김치	김구이	백김치
같은 간식		포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스
오후 간식	커피우유	커피우유	편고구마/요구르트	샤인머스켓주스	단호박팥앙금찜	당근주스	과일주스(썬업)	과일주스(썬업)	단호박셰이크	단호박셰이크	감자치즈스프(+크루통)	사과주스	단팥빵/우영차	망고주스
저녁 간식	떠먹는요구르트		우유(100ml)		떠먹는요구르트		초코렛두유		떠먹는요구르트		떠먹는요구르트		마시는요구르트(사과)	

* 위 식단은 내부사정과 식품 수급사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다
 * 식품원산지는 아래를 기준으로 하며, 변경 및 특이사항은 별도 표기를 원칙합니다
 쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산, 배추김치류:배추/고추가루-국내산, 두부:콩(외국산), 콩비지/연두부:콩(국내산),
 쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 소시지:돼지/닭(국내산), 런천미트:돼지/닭(국산), 베이컨:돼지(외국산), 미트볼:돼지/닭(국산),
 오미산적(햄):돼지/닭(국산), 깻잎전:돼지(국내산)/두부(외국산), 해물완자:오징어(페루,칠레산), 고등어:국내산, 낙지:베트남산, 코다리:러시아산, 오징어:국내산, 조기:국내산

