

주간 식 단 표 (3. 17 ~ 3. 23)

구분	3월 17일 월		3월 18일 화		3월 19일 수		3월 20일 목		3월 21일 금		3월 22일 토		3월 23일 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
	경상도식무국	경상도식무국	들깨탕	들깨탕	육개장	육개장	재첩국	재첩국	누룽지탕	누룽지탕	콩나물국	콩나물국	열무된장국	열무된장국
	떡갈비버섯조림	떡갈비버섯조림	쇠고기불고기	쇠고기불고기	잡채	잡채	쇠고기장조림	쇠고기장조림	닭안심채소볶음	닭안심채소볶음	참치계란볶음	참치계란볶음	느타리쇠고기볶음	느타리쇠고기볶음
	마늘종새우살볶음	마늘종새우살볶음	청경채나물	청경채나물	비엔나소세지볶음	비엔나소세지볶음	참나물	참나물	애호박새우젓나물	애호박새우젓나물	궁채들깨나물	궁채들깨나물	꼬막양념조림	꼬막양념조림
	연두부/양념장	연두부/양념장	비타장아찌	비타장아찌	마늘장아찌	마늘버섯조림	명란젓갈	명란젓갈	튀각	튀각	무편지새우젓볶음	무편지새우젓볶음	명이나물장아찌	명이나물장아찌
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	곤드레밥	당근죽	발아현미밥	새송이죽	유부우동	당근죽
	토란국	토란국	동태찌개	동태찌개	시금치국	시금치국	해물순두부찌개	해물순두부찌개	나박김치	나박김치	쇠고기된장찌개	쇠고기된장찌개	영양찰밥(소)	유채된장국
	골뱅이무침/소면	삼치무조림	닭찜	닭찜	등갈비김치찜	돼지사태찜	팽이계란말이	팽이계란말이	파래김/강된장	갈치무조림	춘천식)닭볶음	춘천식)닭볶음	돈까스/데미	쇠고기불고기
	두부엿장조림	두부엿장조림	오이치커리무침	오이나물	새송이버섯볶음	새송이버섯볶음	우거지청국지짐	우거지청국지짐	갈치구이	강된장	우영잡채	우영잡채	갯잎장아찌	갯잎장아찌
	미역줄기볶음	미역자반	꽃맛샐러드	꽃맛샐볶음	돌나물유자샐러드	돌나물무침	진미채무침	무나물	얼갈이생채	곤드레나물	숙갓나물	숙갓나물	양배추샐러드	양배추볶음
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	김구이	백김치	포기김치	백김치	오징어젓갈	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
	아욱된장국	아욱된장국	만두완탕	만두완탕	돼지고추장찌개	돼지고추장찌개	콩가루배추국	콩가루배추국	마늘미역국	마늘미역국	홍합무국	홍합무국	콩비지찌개	콩비지찌개
	돼지청양불고기	돼지불고기	탕수육	돼지불고기	고등어조림	고등어조림	돼지고추장불고기	돼지불고기	폭찹	폭찹	두부전	두부전	조기양념찜	조기양념찜
	어묵조림	어묵조림	숙주미나리무침	숙주나물	토마토계란볶음	토마토계란볶음	고사리들깨볶음	고사리들깨볶음	탕평채	탕평채	표고채소조림	표고채소조림	감자조림	감자조림
	얼갈이된장무침	얼갈이된장무침	양상추샐러드	마파두부	열무된장무침	열무된장무침	천사채샐러드	천사채프유조림	연근조림	연근조림	부추생채	부추나물	취나물	취나물
	포기김치	백김치	단무지무침	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	들기름김치볶음	백김치	포기김치	백김치
같은 간식	포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스	
오후 간식	마들렌/핫초코	핫초코	팬샌드위치/요구르트	샤인머스켓주스	단호박셰이크	단호박셰이크	바나나	오렌지주스	찐감자/매실주스	매실주스	병아리콩스프(+크루통)	사과주스	딸기	망고주스
저녁 간식	마시는요구르트(사과)		떠먹는요구르트(요거트)		떠먹는요구르트(요거트)		우유(100ml)		떠먹는요구르트(요거트)		떠먹는요구르트(요거트)		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/순두부:콩(국내산), 쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 고기경단:돼지(국산, 외국산), 물만두:돼지(국산), 탕수육:돼지(국산), 비엔나:닭(국산), 햄:돼지/닭(국산), 돈까스:돼지(국산), 동태:미국산, 고등어:국산, 갈치:남아프리카산, 조기:국내산

주간 식단표 (3. 10 ~ 3. 16)

구분	3월 10일 월		3월 11일 화		3월 12일 수		3월 13일 목		3월 14일 금		3월 15일 토		3월 16일 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
	돼지김치찌개	돼지김치찌개	근대국	근대국	닭곰탕	닭곰탕	누룽지탕	누룽지탕	시금치된장국	시금치된장국	만두완탕	만두완탕	사골무국	사골무국
	계란장조림	계란장조림	방어무조림	방어무조림	참치감자조림	참치감자조림	차돌숙주볶음	차돌숙주볶음	닭안심데리야끼조림	닭안심데리야끼조림	돼지춘장볶음	돼지춘장볶음	가자미무조림	가자미무조림
	가지나물	가지나물	쇠고기버섯볶음	쇠고기버섯볶음	들기름두부전	연두부/양념장	열무된장무침	열무된장무침	꽃맛살볶음	꽃맛살볶음	부들어묵조림	부들어묵조림	그린빈버섯볶음	그린빈버섯볶음
	연근땅콩조림	연근조림	간장마늘종장아찌	간장마늘종장아찌	썩갓나물	썩갓나물	명이나물장아찌	명이나물장아찌	튀각	튀각	마늘장아찌	마늘조림	파래자반	파래자반
	김구이	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	잔치국수	당근죽	발아현미밥	새송이죽	콩나물무밥	당근죽
	콩나물무국	콩나물무국	사골우거지국	사골우거지국	바지락미역국	바지락미역국	짬뽕국	짬뽕국	영양찰밥(소)	쇠고기무국	닭개장	닭개장	얼갈이된장국	얼갈이된장국
	돼지고추장불고기	돼지불고기	잡채	잡채	쇠고기장조림	쇠고기장조림	피망잡채/꽃빵	피망잡채	코다리강정	코다리조림	완자전/애호박전	완자호박조림	주꾸미무침	주꾸미조림
	양배추쌈/씨앗전갈	호박나물	메추리알조림	메추리알조림	브로커리숙회	브로커리조림	매운어묵볶음	어묵볶음	들기름갯잎찜	들기름갯잎찜	유채나물	유채나물	계란후라이	쇠고기콩나물볶음
	감자조림	감자조림	취나물	취나물	무청새우젓볶음	무청새우젓볶음	짜사이무침	무판지새우젓볶음	코슬로우	양배추볶음	쪽파김무침	김자반	갯잎나물	갯잎나물
	오이깍두기	백김치	깍두기	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	열무김치	백김치
같은 간식	토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스	
석식	팥밥	들깨죽	쇠고기전복죽	쇠고기전복죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	유채된장국	유채된장국	동치미	동치미	아욱국	아욱국	쇠고기양지탕	쇠고기양지탕	돼지고추장찌개	돼지고추장찌개	열무된장국	열무된장국	된장찌개	된장찌개
	닭안심카레조림	닭안심카레조림	오징어장조림	오징어장조림	임연수구이	임연수구이	계란김말이	계란김말이	건새우미나리전	새우살버섯조림	삼치무조림	삼치무조림	바삭불고기	바삭불고기
	시금치나물	시금치나물	무나물	무나물	바질소세지볶음	바질소세지볶음	느타리버섯볶음	느타리버섯볶음	시래기된장지짐	시래기된장지짐	감자채행볶음	감자채행볶음	곤드레나물	곤드레나물
	멸치마늘볶음	멸치볶음	파래자반	파래자반	콩나물	콩나물	참나물	참나물	명란전갈	명란전갈	우엉조림	우엉조림	마늘종고추장무침	마늘종볶음
	포기김치	백김치	양파고추장아찌	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
같은 간식	포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스	
오후 간식	커스타드/라떼	라떼	마시는요구르트	마시는요구르트	쿠키(샤브레)/요구르트	당근주스	찐고구마/우영차	오렌지주스	딸기	포도주스	팥죽	사과주스	망고주스	망고주스
저녁 간식	떠먹는요구르트(요거트)		바나나두유		떠먹는요구르트(요거트)		마시는요구르트(포도)		떠먹는요구르트(요거트)		우유(100ml)		떠먹는요구르트(요거트)	

* 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(국산), 만두:돼지(국산), 햄:돼지/닭(국산) 전복:국내산, 오징어(솔방울):중국산, 오징어:국내산, 코다리살:러시아산, 해물완자:오징어(칠레, 페루산), 주꾸미:베트남산



성남시
노인보건센터
Seongnam Center of Senior Health

주간식단표 (3. 3 ~ 3. 9)

구분	3월 3일 월		3월 4일 화		3월 5일 수		3월 6일 목		3월 7일 금		3월 8일 토		3월 9일 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
	닭개장	닭개장	사골미역국	사골미역국	오징어무국	오징어무국	누룽지탕	누룽지탕	시금치국	시금치국	어묵국	어묵국	새우젓찌개	새우젓찌개
	쇠고기가지볶음	쇠고기가지볶음	삼치무조림	삼치무조림	닭안심데리야끼조림	닭안심데리야끼조림	우채)장뚝뚝이	우채)장뚝뚝이	코다리무조림	코다리무조림	돼지샐러리볶음	돼지샐러리볶음	돼지불고기	돼지불고기
	맛살조림	맛살조림	도라지볶음	도라지볶음	새송이버섯볶음	새송이버섯볶음	취나물	취나물	그린빈버섯볶음	그린빈버섯볶음	열무된장무침	열무된장무침	콩나물	콩나물
	호박새우젓나물	호박새우젓나물	간장마늘종장아찌	간장마늘종장아찌	연두부/양념장	연두부/양념장	명란젓갈	명란젓갈	파래자반	파래자반	마늘장아찌	마늘조림	청포묵김무침	청포묵김무침
	깍두기	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	남치알볶음밥/계란후라이	당근죽	발아현미밥	새송이죽	잔치국수	당근죽
	쇠고기무국	쇠고기무국	참치김치찌개	참치김치찌개	설렁탕	설렁탕	유채된장국	유채된장국	브로커리스프	브로커리스프	꽃게탕	꽃게탕	영양찰밥(소)	쇠고기우거지탕
	들기름두부전	들기름두부전	돼지불고기	돼지불고기	만두강정	만두찜	갈치구이	갈치구이	돈까스/데미	돼지장조림	잡채	잡채	명태강정	가자미조림
	감자채볶음	감자채볶음	상추쌈/쌈장	무나물	해파리맛살냉채	맛살볶음	메추리알조림	메추리알조림	마늘종고추장무침	마늘종볶음	소세지전	소세지전	들기름갯잎찜	들기름갯잎찜
	밤마늘조림	밤마늘조림	죽순버섯볶음	죽순버섯볶음	시금치나물	시금치나물	물미역/초고추장	미역자반	양상추샐러드	채소조림	돌나물유자샐러드	돌나물무침	미나리오이생채	미나리무침
	포기김치	백김치	갯김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	피클/단무지	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치
같은 간식	토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스	
석식	팥밥	들깨죽	하이라이스	호두죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	건새우아욱국	건새우아욱국	콩나물국	콩나물국	청국장찌개	청국장찌개	경상도식무국	경상도식무국	수제비근대국	수제비근대국	토란무국	토란무국	바지락된장찌개	바지락된장찌개
	토마토계란볶음	토마토계란볶음	소세지구이&더운채소	소세지채소조림	고등어구이	고등어구이	세발나물메밀전	세발나물	닭볶음	닭볶음	회무침	연어구이	참치계란볶음	참치계란볶음
	꼬막조림	꼬막조림	무침새우젓볶음	무침새우젓볶음	브로커리베이컨볶음	브로커리베이컨볶음	어묵볶음	어묵볶음	두부조림	두부조림	가지나물	가지나물	청경채완자조림	청경채완자조림
	참나물	참나물	튀각	하이스소스	들깨무나물	들깨무나물	콩자반	애호박새우젓볶음	숙갓나물	숙갓나물	취어채아몬드조림	무약저지	유채된장무침	유채된장무침
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	백김치	백김치	포기김치	백김치
같은 간식	포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스	
오후 간식	몽쉘/요구르트	오렌지주스	감자샌드위치/요구르트	샤인머스켓주스	삶은계란/매실주스	매실주스	딸기	오렌지주스	미숫가루셰이크	미숫가루셰이크	감자스프(+크루통)	사과주스	시리얼/우유	우유
저녁 간식	우유(100ml)		떠먹는요구르트(요거트)		떠먹는요구르트(요거트)		아몬드잣두유		떠먹는요구르트(요거트)		떠먹는요구르트(요거트)		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(국산), 초핑햄:돼지/닭(국산), 교자만두:돼지/닭(국산), 물만두:돼지(국산), 베이컨:돼지(외국산) 돈가스:돼지(외국산), 소시지:돼지(국산), 미트볼:돼지/닭(국산), 오징어:국내산, 고등어:국산, 갈치:남아프리카산, 코다리살:러시아산, 꽃게:중국산, 명태살:러시아산



주간식단표 (2. 24 ~ 3. 2)

구분	2월 24일 월		2월 25일 화		2월 26일 수		2월 27일 목		2월 28일 금		3월 1일 토		3월 2일 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
	콩가루배추국	콩가루배추국	북어국	북어국	경상도식무국	경상도식무국	누룽지탕	누룽지탕	건새우아욱국	건새우아욱국	재첩국	재첩국	수제비감자국	수제비감자국
	닭봉조림	닭안심조림	쇠고기장조림	쇠고기장조림	어묵볶음	어묵볶음	가자미무조림	가자미무조림	돼지고기춘장볶음	돼지고기춘장볶음	쇠고기느타리볶음	쇠고기느타리볶음	해물데리야끼조림	해물데리야끼조림
	취나물	취나물	시금치나물	시금치나물	감자조림	감자조림	숙주나물	숙주나물	깻잎나물	깻잎나물	궁채들깨나물	궁채들깨나물	팽이맛살볶음	팽이맛살볶음
	무짬지무침	무짬지무침	튀각	튀각	비타장아찌	비타장아찌	올방개묵무침	올방개묵무침	파래자반	파래자반	명이나물장아찌	명이나물장아찌	썩갓나물	썩갓나물
	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	배추겉절이	백김치
중식	발아현미밥	밤죽	차조밥	새우살채소죽	콩밥	녹두죽	현미보리밥	호박채소죽	비빔밥	당근죽	발아현미밥	새송이죽	곤드레밥	당근죽
	아귀냉이맑은국	아귀냉이맑은국	선짓국	선짓국	토란무국	토란무국	두부김치국	두부김치국	어묵꼬치탕	어묵국	시금치된장국	시금치된장국	얼갈이된장국	얼갈이된장국
	계란말이	계란말이	표고전/애호박전	표고애호박조림	낙지볶음/소면	낙지불고기	돼지갈비찜	돼지사태조림	계란후라이	참치계란볶음	유린기	닭안심조림	쇠고기두부조림	쇠고기두부조림
	유채나물	유채나물	느타리어묵무침	느타리어묵볶음	콩나물	콩나물	참나물생채	참나물	딴성	콩나물	마늘쫀버섯조림	마늘쫀버섯조림	오징어젓갈	곤드레나물
	진미채무침	연두부/양념장	봉동된장무침	봉동된장무침	연근샐러드	연근조림	미역줄기볶음	미역자반	감자사과샐러드	감자표고조림	멸치마늘볶음	멸치마늘볶음	파래김/달래장	김구이
	포기김치	백김치	깍두기	백김치	포기김치	백김치	알타리김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
같은 간식		토마토주스		알로에주스		포도주스		배주스		오렌지주스		샤인머스켓주스		당근주스
석식	팥밥	들깨죽	튀김우동	호두죽	차조밥	감자죽	기장밥	들깨죽	차수수밥	새송이버섯죽	보리밥	콩죽	기장밥	달걀죽
	표고미역국	표고미역국	옥수수밥	사골우거지된장국	청국장찌개	청국장찌개	만두완탕	만두완탕	닭개장	닭개장	쇠고기된장찌개	쇠고기된장찌개	민물새우고추장찌개	민물새우고추장찌개
	공치김치찜	공치무조림	계란조림	계란볶음	돼지고추장불고기	돼지불고기	쇠고기푼마늘볶음	쇠고기푼마늘볶음	삼치무조림	삼치무조림	잡채	잡채	찜닭	찜닭
	가지나물	가지나물	깻잎장아찌	깻잎장아찌	상추쌈/쌈장	연두부/양념장	꽃맛살샐러드	꽃맛살볶음	두부전/양념장	두부전/양념장	비엔나조림	비엔나조림	도라지나물	도라지나물
	새송이마늘조림	새송이마늘조림	양상추샐러드/망고	채소조림	무청새우젓볶음	무청새우젓볶음	오이고추된장무침	무나물	우영조림	우영조림	건가지볶음	건가지볶음	마늘장아찌	마늘조림
	김구이	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치	깍두기	백김치	포기김치	백김치	포기김치	백김치
같은 간식		포도주스		사과주스		망고주스		토마토주스		알로에주스		토마토주스		배주스
오후 간식	과일주스(썬업)	과일주스(썬업)	딸기	샤인머스켓주스	마들렌/핫초코	핫초코	과일젤리(무스젤)	오렌지주스	빵과자/식혜	식혜	호박죽	사과주스	찐고구마/우영차	망고주스
저녁 간식	떠먹는요구르트		마시는요구르트(포도)		떠먹는요구르트		우유(100ml)		떠먹는요구르트		초코두유		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, 선지:돼지(국산), 표고전:돼지(국산), 물만두:돼지(국산), 닭강정:닭(국산), 비엔나:닭(국산)
 아귀:중국산, 낙지:베트남산, 꽃게:중국산, 해물모듬:오징어(페루산), 오징어(솔방울):중국산

