

2018년 7월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어국 동그랑땡전 파리고추무침 땅콩조림	잡곡밥 들깨무국 오리불고기 부추겉절이 실곤약샐러드	찰밥 소고기미역국 잡채 아삭고추무침 열무선김치	흑미밥 김치콩나물국 고등어조림 취나물무침 도라지볶음	보리밥 시락국 우영조림 두부구이 파김치	쌀밥 돈까스 맑은된장국 양파장아찌
오후	양송이스프	과일	생신잔치	과일	삶은달걀/두유	과일
	9	10	11	12	13	14
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 얼큰어묵탕 가지무침 계란말이 김실파무침	잡곡밥 팽이장국 제육볶음 상추/쌈장 깻잎순조림	쌀밥 잔치국수 견과열치볶음 총각김치 마늘종새우볶음	흑미밥 맑은순두부국 갈치구이 버섯피망볶음 단호박조림	보리밥 꽃게된장국 감자샐러드 무생채 숙주나물무침	쌀밥 짜장잡채밥 계란실파국 단배추겉절이
오후	어묵탕	과일	떡/수정과	과일	삶은감자/두유	과일
	16	17	18	19	20	21
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 들깨미역국 야채전 코다리찜 메추리알장조림	잡곡밥 전복삼계탕 열무겉절이 오이초무침 파래무침	쌀밥 카레라이스 북어콩나물국 양념깻잎 양파장아찌	흑미밥 맑은콩나물국 공치조림 도토리묵무침 양상추샐러드	보리밥 청국장 연근조림 미역줄기볶음 꼬시래기무침	쌀밥 곤드레밥 미소된장국 부추겉절이
오후	약과	과일	떡/매실차	과일	삶은고구마/두유	과일
	23	24	25	26	27	28
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 만두국 명란계란찜 마파두부 파프리카볶음	잡곡밥 건새우감자국 소고기불고기 양배추/쌈장 야채튀김	비빔밥 오이미역냉국 양념고추 감자조림 오징어젓갈	흑미밥 들깨버섯국 가자미구이 콩나물무침 미더덕찜	보리밥 배추된장국 삼겹살구이 파절이,버섯구이 상추깻잎/쌈장	쌀밥 오므라이스 어묵탕 깍두기
오후	단호박찜	과일	떡/식혜	샌드위치/두유	파인애플떡꼬지	과일
	30	31	 <p>*사상구보건소 식단표 참조* *배추김치기본제공*</p>			
오전	수제요구르트	수제요구르트				
중식	지정밥 계란황태국 새우호박볶음 두부조림 청포묵무침	잡곡밥 맑은소고기국 낙지젓갈 브로콜리/초장 해물파전				
오후	물만두	과일				

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

연세중래 데이케어 주간보호