구립 영등포노인케어센터 MENU

21. 10월

식구분	월	화	수	목	금	토	일
				1	1	2	3
조식					유부된장국	토란국	스프
					불고기	죽순볶음	새우살무침
					가지나물	오이무침	얼갈이무침
					새우볶음	젓갈&과일	장어야채볶음
중식					국수	바지락미역국	무국
					빵	훈제오리	닭갈비
					파채돈까스	동태전	묵*장
					단무지	잡채	시금치나물
석식					두부국	된장찌개	김치국
					닭볶음	불고기	훈제오리
					고구마순볶음	어묵볶음	단호박샐럿
		푸딩	과일		콩나물무침	난자완스	쑥갓무침
식구분	4	5	6	7	8	9	10
조식	쇠고기무국	된장국	근대국	스프	북어무국	콩나물국	바지락무국
	어묵볶음	깻잎전	코다리조림	가지쇠고기볶음	새우살볶음	떡갈비조림	베이컨야채볶음
	표고버섯볶음	호박샐러드	고구마순볶음	취나물	열무무침	고춧잎무침	버섯볶음
	자반	장어구이	브로컬리*소스반	무짠지	콩장	연근조림	자반
중식	물김치	털레기칼	추어탕	미역국	장국	닭곰탕	된장국
	덮밥	비빔야채	표고피망볶음	훈제오리	카레	모듬전	장어구이
	튀김	오복지무침	참나물무침	잡채	코다리조림	무들깨볶음	알장
	후식	후식	젓갈무침	곤드레나물	숙주무침	만두*소스	묵*장
석식	물만두국	토란국	열무된장국	곰국	청국장	된장국	스프
	과일탕수육	닭찜	녹두전	조기구이	닭갈비	폭립	훈제오리
	스크램블	마카로니콘샐러드	도라지무침	메추리알조림	연두부*장	감자우조림	어묵볶음
	오이무침	콩나물무침	마늘쫑볶음	버섯볶음	취나물볶음	얼갈이무침	쑥갓나물
식구분	11	12	13	14	15	16	17
조식	북어채국	얼갈이국	스프	쇠고기무국	두부국	아욱국	미역국
	떡갈비조림	장어구이	닭볶음	미나리무침	새우살볶음	제육볶음	함박스테이크
	오이소박이	고사리볶음	얼갈이나물	소유부볶음	육원전	열무콩갈무침	죽순볶음
	우엉조림	멸치볶음	단호박샐러드	연근조림	콩장	저염짠지	자반
중식	아욱국	토란탕	된장국	도가니탕	콩나물국	스프	육개장
	불고기	훈제오리	전복구이	갈치조림	볶음우동	돈까스*소스	닭찜
	맛살아스볶음	양송이볶음	부추무침	호박볶음	가지나물	감자범벅	후랑크볶음
	참나물무침	열무무침	샐러드	햄볶음	장어구이	야채샐럿	부추무침
석식	청국장	곰국	콩나물국	아욱국	곰국	만두국	어묵국
	골뱅이무침	맥시칸샐러드	코다리조림	화양적	류산슬	연어*야채	장조림
	호박볶음	계란찜	양상추무침	고갈비	얼갈이무침	두부*장	장어야채
	야채샐러드	콩나물무침	오이지	소고사리	치커리유자무침	맛살햄볶음	묵*장
식구분	18	19	20	21	22	23	24
조식	만두국	유부국	호박새우젓국	스프	곰탕	우거지된장국	미역국
	떡갈비조림	불고기	홍합스튜	가지볶음	청경채볶음	너비아니조림	양송이볶음
	가지소볶음	아스파라볶음	오이무침	버섯볶음	감자볶음	블로베컨볶음	베이키드빈스
	우엉조림	명란젓	자반	연근조림	젓갈무침	무짠지	불고기
중식	국수	아욱국	도가니탕	바지락미역국	장국	시금치된장국	열무된장국
	비빔만두	류산슬	부추무침	수육*새우젓	비빔밥	훈제오리	임연수조림
	계란찜	연어*소스	임연수조림	과일샐러드	묵*장	연두부*장	호박볶음
	후식	취나물볶음	김치전	콩나물잡채	감자튀김/후식	오이우무침	순대*장
석식	바지락무국	어묵국	된장찌개	근대국	꽃게탕	계란국	스프
	닭갈비	장어구이	완자전	고등어조림	제육볶음	장조림	닭찜
	양배추쌈*장	얼갈이무침	미나리무침	햄전	오이지	양파어묵볶음	감자볶음
	마늘쫑무침	계란찜	곤약냉채	단호박샐러드	배추나물	코다리조림	열무나물
식구분	25	26	27	28	29	30	31
조식	감자국	스프	두부국	황태국	미역국	스프	만두국
	오리볶음	크로켓	닭가슴살무침	새우아스볶음'	떡갈비조림	오리불고기	떡갈비조림
	김치전	취나물	열무무침	계란말이	고사리볶음	버섯볶음	우양송이
	자반	두부톳무침	연근조림	짜사이	자반볶음	무나물	연근조림
중식	비빔밥	아욱국	곤드레비빔밥	등뼈감자탕	카레	탕국	콩나물국
	연어*소스	아귀찜	고갈비	콩나물냉채	장국	찜닭	제육볶음
	장국/후식	단호박범벅	계란찜	새송이데리볶음	닭다리	감자범벅	감자조림
	계란찜	고들빼기	돈까스*샐럿	소세지불맛	후식	오이무침	취나물볶음
석식	우거지된장국	설렁탕	근대국	만두국	곰탕	떡국	바지락무국
	불고기	훈제오리	깐쇼새우	콩고기	호박볶음	장조림	연어무침
	연두부*장	무나물	양상추샐러드	시금치무침	어묵볶음	잡채	떡갈비
	오이지무침	모듬전	고사리볶음	잡채	북어채무침	과일샐럿	청경채두반장

** 원산지 표시: 쌀 -국내산 /김치 -국내산 /쇠고기 -호주산,뉴질랜드산 /돈,닭,오리 -국내산 /낙지,미꾸라지 -국내산
명태 -러시안산 /고등어 -국내산 /갈치 -파키스탄산 /조기 -중국산 /쭈꾸미 -베트남산/

** 메뉴는 식자재 수급 현황에 따라 변경 될 수 있습니다.