# 구립 영등포노인케어센터 MENU

20. 12.

| 식구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 조식 | | 스프 | 바지락무국 | 토란국 | 우거지된장국 | 콩나물국 | 된장국 |
| | | 느타리무침 | 코다리조림 | 제육볶음 | 두부구이 | 고등어 | 소불고기 |
| | | 스크램블 | 불토볶음 | 가지볶음 | 표고볼볶음 | 베이컨야채볶음 | 오이무침 |
| | | 불고기 | 자반 | 감자샐러드 | 연근조림 | 취나물 | 호박볶음 |
| 중식 | | 추어탕 | 콩나물국 | 곰탕 | 청국장 | 칼국수 | 미역국 |
| | | 두부조림 | 강화커리'후식 | 닭갈비 | 삼치유자조림 | 연어*소스 | 콩고기 |
| | | 시금치나물 | 오코노미야끼 | 부추무침 | 잡채 | 떡갈비샐럿 | 감자채볶음 |
| | | 짜사이무침 | 단감샐러드 | 계란찜 | 과일무침 | 후식 | 도토리묵&양념장 |
| 석식 | | 만두국 | 묵사발 | 아욱국 | 들깨미역국 | 돈찌개김치국 | 만두국 |
| | | 임연수조림 | 훈제오리 | 가자미조림 | 돈까스*소스 | 장어구이 | 닭볶음 |
| | | 파래무침 | 얼갈이무침 | 쏙갓두부나물 | 열무나물 | 호박새우볶음 | 마카열매샐러드 |
| | | 곤약무침 | 동태전 | 표고볶음 | 명란젓/과일 | 양배추무침 | 오복지 |
| 식구분 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 조식 | 아욱국 | 스프 | 유부된장국 | 들깨무채국 | 스-프 | 북어무국 | 얼갈이국 |
| | 불고기 | 콩나물잡채 | 연어샐럿 | 쇠고기볶음 | 느타리볶음 | 베이컨야채볶음 | 함박스테이크 |
| | 열무무침 | 닭슉주볶음 | 무나물 | 호박볶음 | 떡갈비조림 | 가지우볶음 | 슉주민찌나물 |
| | 젓갈/과일 | 자반 | 연근조림 | 콩장 | 우엉볶음 | 알장조림 | 무짠지 |
| 중식 | 쇠고기무국 | 추어탕 | 국수 | 버섯들깨탕 | 곰탕 | 매생이떡국 | 커리/장국 |
| | 갈치조림 | 동그랑땡 | 퐁립~ | 짜글호박조림 | 전복버터조림 | 닭갈비 | 생선까스 |
| | 표고피망볶음 | 고사리볶음 | 계란찜 | 무청볶음 | 도토리묵무침 | 고사리팽이볶음 | 고구마샐럿 |
| | 청경채볶음 | 짜사이무침 | 후식 | 과일무침 | 콩나물무침 | 참나물겉절이 | 마늘쫑볶음 |
| 석식 | 우거지된장국 | 배추된장국 | 등뼈탕 | 미역국 | 콩나물국 | 된장찌개 | 부대찌개 |
| | 브로컬리 | 양장피 | 깻잎전 | 삼치강정 | 훈제오리*무쌈 | 임연수구이 | 류산슬 |
| | 장어야채무침 | 장조림 | 오이지무침 | 시금치나물 | 어묵볶음 | 미역초무침 | 새송이볶음 |
| | 어묵볶음 | 미나리무침 | 양송이볶음 | 잡채 | 두부조림 | 부추날청무침 | 오이무침 |
| 식구분 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 조식 | 토란국 | 스프 | 된장국 | 두부양지국 | 우거지된장국 | 다시마무국 | 도가니탕 |
| | 오리불고기 | 표고볶음 | 맛과샐러드 | 묵곤약무침 | 새우브로컬볶음 | 어향가지 | 장어구이 |
| | 스크램블에그 | 불고기 | 브로컬리초회 | 스팸볶음 | 호박볼고기 | 계란찜 | 미나리무침 |
| | 오복지무침 | 도토리묵*장 | 연근조림 | 슉주미나리무침 | 우엉볶음 | 장조림 | 어묵볶음 |
| 중식 | 국수 | 굴미역국 | 육개장 | 특식 | 곰국 | 토란탕 | 북어국 |
| | 묵무침 | 어묵채무침 | 전복샐럿 | | 임연수허브구이 | 부추무침 | 모듬전 |
| | 동태전 | 아귀찜 | 취나물 | | 동그랑땡 | 코다리조림 | 시금치나물 |
| | 후식 | 더덕무침 | 오색양파볶음 | | 얼갈이무침 | 맥시칸샐러드 | 소불고기 |
| 석식 | 설렁탕 | 콩나물김치국 | 아욱국 | 만두국 | 매생이떡국 | 두부국 | 스프 |
| | 생선까스 | 콩고기피망 | 유린기 | 불고기 | 재육볶음 | 스크램블 | 연어 |
| | 양상추샐러드 | 두부조림 | 알장조림 | 오이무침 | 무나물 | 훈제오리 | 고사리 |
| | 호박볶음 | 열무무침 | 배파래무침 | 감자샐럿 | 백순대볶음 | 완자전 | 곤약무침 |
| 식구분 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 조식 | 동태탕 | 스프 | 감자맑은국 | 콩나물국 | 유부된장국 | 청국장 | 쇠고기무국 |
| | 베이컨야채볶음 | 콩고기 | 쇠고기볶음 | 동그랑땡조림 | 양송이찌볶음 | 장어야채구이 | 훈제오리 |
| | 브로컬리초회 | 어묵볶음 | 마늘쫑볶음 | 볼고기 | 부추무침 | 콩나물잡채 | 햄볶음 |
| | 연근조림 | 꽁치조림 | 연두부 | 콩장 | 언양식떡갈비 | 명란젓/과일 | 오이지무침 |
| 중식 | 국수 | 토란국 | 아욱국 | 덮밥/물김치 | 스프 | 북어무국 | 떡만두국 |
| | 깐쇼새우 | 동파육 | 가자미조림 | 깐풍기 | 스테이크 | 김치전 | 볼고기 |
| | 치커리유자청 | 버섯피망초회 | 두부*김치볶음 | 짜사이 | 샐러드 | 두부톳무침 | 계란찜 |
| | 후식 | 파래배무침 | 오이과일무침 | 후식 | 빵*과일 | 방어무조림 | 가지볶음 |
| 석식 | 만두국 | 육개장 | 재첩국 | 미역국 | 들깨버섯탕 | 감자맑음국 | 카레/장국 |
| | 닭간장조림 | 고갈비 | 오리볼고기 | 깻잎전 | 제육볶음 | 볶음우동 | 장조림 |
| | 도토리묵&양념장 | 오복지 | 감자조림 | 고사리볶음 | 무조림 | 오이무침 | 연어샐럿 |
| | 열무나물 | 취나물볶음 | 연두부*장 | 해물청경채 | 고구마순볶음 | 코다리조림 | 미역초무침 |
| 식구분 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 조식 | 배추된장국 | 양지무국 | 순두부바지락국 | 미역국 | | | |
| | 제육볶음 | 장조림 | 볼고기 | 임연수구이 | | | |
| | 무나물 | 감자민찌볶음 | 호박샐럿 | 베이컨야채볶음 | | | |
| | 어묵볶음 | 시금치나물 | 연근조림 | 동그랑땡 | | | |
| 중식 | 콩비지찌개 | 육개장 | 비빔밥/장국 | 콩나물국 | | | |
| | 고갈비 | 장어구이 | 순대 | 갈비찜 | | | |
| | 쏙갓과일무침 | 그린샐럿 | 양상추샐럿 | 만다린비타샐럿 | | | |
| | 호박볶음 | 도라지오이무침 | 후식 | 얼갈이무침 | | | |
| 석식 | 된장찌개 | 근대국 | 곰탕 | 북어국 | | | |
| | 순대볶음 | 코다리조림 | 토마토계란볶음 | 잡채 | | | |
| | 마카샐럿 | 번데기 | 고사리민찌볶음 | 콩고기 | | | |
| | 표고볶음 | 청경채굴소스볶음 | 양배추쌈무침 | 단호박샐러드 | | | |
| 간식 | 식혜 | 음료 | 두유 | 홍삼 | 요플레 | 단팥죽 | 햇살 |
| | 음료 | 호빵&붕어빵 | 월 | 과일 | 음료 | 주스*쿠키 | 요플레 |
| | 갑자 | 호박죽 | | | 고구마 | | |

** 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.