# 구립 노인 케어센터 MENU

19. 2.

| 식구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 |
| 조식 | 미역국<br>너비아니<br>감자볶음<br>자반 | 시래기국<br>스크램블<br>꽁치조림<br>연두부*장 | 야채스프<br>제육볶음<br>밥풋나물<br>멸치볶음 | 스프<br>함박스테이크<br>무짠지무침<br>장조림 | 솎음배추국<br>고등어조림<br>스크램블<br>짠지무침 | 청국장<br>미역무침<br>계란찜<br>숙주무침 | 탕국<br>버섯볶음<br>스팸볶음<br>젓갈무침 |
| 중식 | 된장국<br>연어*소스<br>두부전<br>콩나물무침 | 곰탕<br>맥시칸샐러드<br>가자미조림<br>짜사이무침 | 토란국<br>제육볶음<br>맛살알찜<br>버섯회무침 | 육개장<br>보쌈*장<br>맛살냉채<br>도토리묵*장 | 비빔밥/장국<br>후식<br>젓갈무침<br>텐더 | 카레소스<br>장국<br>난자완스<br>하루나무침 | 도가니탕<br>깻잎전<br>임연수조림<br>구이김 |
| 석식 | 만두국<br>닭갈비<br>얼갈이무침<br>오이무침 | 부대찌개<br>미역달래무침<br>모듬전<br>오이수삼무침 | 순두부국<br>고갈비<br>열무무침<br>어묵볶음 | 곰탕<br>동그랑전<br>샐러드<br>취나물 | 계란국<br>훈제오리<br>버섯볶음<br>미나리생채 | 김치찌개<br>닭볶음<br>파래무무침<br>감자조림 | 만두국<br>장조림<br>곤약무침<br>과일샐러드 |
| 식구분 | 4 | 5(구정) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 조식 | 배추된장국<br>조기구이<br>도라지볶음<br>연근조림 | 순두부국<br>무나물<br>스팸볶음<br>어리굴젓 | 얼갈이된장국<br>불고기<br>두부구이<br>자반볶음 | 쇠고기탕국<br>고등어조림<br>스크램블에그<br>오이무침 | 호박새우젓국<br>가지볶음<br>청포묵*장<br>마늘쫑볶음 | 냉이된장국<br>장조림<br>스크램블에그<br>우엉조림 | 스프<br>마카샐러드<br>숙주나물<br>물만두 |
| 중식 | 아욱국<br>코다리조림<br>잡채<br>오이지무침 | 매생이떡국<br>불고기<br>과일샐러드<br>새송이볶음 | 쑥국<br>족발*소스<br>봄동무침<br>계란찜 | 미역국<br>연어샐러드<br>호박볶음<br>치즈미트볼 | 감자탕<br>임연수구이<br>봄동무침<br>후식 | 커리<br>장국<br>튀김<br>감자샐럿 | 아욱국<br>불고기<br>비엔나볶음<br>시금치나물 |
| 석식 | 설렁탕<br>떡갈비조림<br>오이무침<br>양배추쌈무침 | 탕국<br>모듬전<br>감자범벅<br>취나물 | 북어국<br>탕수육<br>어묵볶음<br>감자고추장볶음 | 콩나물국<br>제육볶음<br>브로컬리*장<br>무나물 | 육개장<br>과일샐러드<br>순대볶음<br>단무지무침 | 무채들깨국<br>연어*소스<br>계란찜<br>김치전 | 콩나물국<br>표고볶음<br>물파래무침<br>어묵볶음 |
| 식구분 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 조식 | 미역국<br>꼬막무침<br>햄버거스테이크<br>오복지무침 | 쇠고기스프<br>새우살볶음<br>콩나물무침<br>멸치볶음 | 김치국<br>베이컨야채볶음<br>고구마샐러드<br>자반볶음 | 배추된장국<br>가슴살야채복<br>깻잎고기전<br>브로컬리*장 | 쇠고기무국<br>코다리조림<br>오이달래무침<br>젓갈무침 | 토란국<br>연어샐러드<br>미나리무침<br>묵*장 | 콩나물국<br>표고볶음<br>시금치나물<br>우엉조림 |
| 중식 | 얼갈이된장국<br>돈육깻잎볶음<br>야채샐러드<br>시레기볶음 | 육개장<br>훈제오리<br>두부*전<br>골뱅이무침 | 묵사발<br>언양불고기<br>알장조림<br>열무무침 | 미역국<br>고등어조림<br>달래오이무침<br>콩나물무침 | 아욱국<br>영양보쌈<br>묵*장<br>시금치나물 | 곰국<br>모듬전<br>돈까스<br>얼갈이무침 | 근대국<br>계란찜<br>감자샐러드<br>열무무침 |
| 석식 | 곰탕<br>양장피<br>감자조림<br>참나물무침 | 동태맑은국<br>닭갈비<br>야채계란말이<br>열무나물 | 된장국<br>조기구이<br>오이무침<br>어리굴젓 | 북어무국<br>탕수육<br>들깨고사리볶음<br>오복지무침 | 육개장<br>임연수조림<br>연근밤조림<br>새우야채볶음 | 근대국<br>떡갈비조림<br>잡채<br>단호박 | 무국<br>코다리조림<br>미역줄기볶음<br>하루나무침 |
| 식구분 | 18 | 19 | 20 | 21(생신) | 22 | 23 | 24 |
| 조식 | 양송이스프<br>베이컨야채볶음<br>어묵볶음<br>오복지무침 | 콩나물국<br>가지볶음<br>계란찜<br>멸치볶음 | 근대국<br>꽁치조림<br>마카로니샐러드<br>자반 | 만두국<br>불고기<br>배추나물<br>연두부*장 | 토란탕<br>고등어조림<br>호박볶음<br>파래볶음 | 배추된장국<br>베이컨야채볶음<br>열무나물<br>우엉조림 | 스프<br>무채볶음<br>양송이<br>브로컬리*장 |
| 중식 | 냉이된장국<br>훈제오리<br>물파래무침<br>도토리묵*장 | 육개장<br>멕시칸샐러드<br>치커리무침<br>미역줄기볶음 | 매생이국<br>수육*장<br>시금치나물<br>오미전 | 미역국<br>연어*장<br>잡채<br>고사리볶음 | 도가니탕<br>계란말이<br>취나물볶음<br>후식 | 곰국<br>떡갈비<br>고구마샐러드<br>단무지부추무침 | 계란파국<br>커리<br>임연수조림<br>조갯살시래기조림 |
| 석식 | 아욱국<br>조기구이<br>부추무침<br>도라지볶음 | 곰탕<br>과일탕수육<br>달래오이무침<br>단호박찜 | 콩나물국<br>훈제오리<br>어묵볶음<br>참나물무침 | 스프<br>순대볶음<br>모듬전<br>쑥갓두부무침 | 감자국<br>제육볶음<br>미트볼조림<br>동부묵*장 | 미역국<br>닭볶음<br>꽃맛살무침<br>오이지무침 | 아욱국<br>동그랑전<br>가지볶음<br>숙주무침 |
| 간식 | 두유<br>요플레 | 포카리<br>주스 | 우유<br>요플레 | 주스<br>빵<br>음료 | 포카리<br>요플레 | 우유<br>과일 | 포카리<br>바이오 |
| 죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 | 흰죽/갈죽/영양죽 |

** 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.