구립영등포노인케어센터 MENU

19. 3.

식구분					1	2	3
조식					미역국	만두국	곰국
					훈제오리	조기구이	새우살볶음
					비름나물	물미역*장	스크램블
					오복지무침	굴젓무침	무짠지무침
중식					설렁탕	콩나물맑은국	무국
					고갈비	훈제오리	북어조림
					봄동겉절이	샐러드	감자조림
					묵*장	수삼오이무침	양배추무침
석식					토란국	된장국	콩나물국
					버섯볶음	연어*장	제육볶음
					햄전	연근조림	브로컬리*장
					오복지무침	숙주무침	물만두

식구분	4	5	6	7	8	9	10
조식	스프	얼갈이된장국	토란국	곰탕	콩나물국	순두부맑은국	어묵무국
	햄버그스테이크	베이컨볶음	장어	무장아찌무침	장조림	가지볶음	팽이불고기
	곤약조림	열무나물	연두부*장	임연수조림	미역줄기볶음	임연수조림	자반
	취나물볶음	자반볶음	얼갈이무침	세발나물	쪽파무침	우엉조림	비름나물
중식	비지찌개	도가니탕	육개장	비빔밥	아욱국	카레	쑥국
	임연수조림	샐러드	수육/쌈	맛탕	훈제오리	닭다리	고등어조림
	감자채볶음	오이양파무침	부추간장샐러드	후식	계란말이	야채무침	봄동나물
	봄동나물	코다리찜	버섯볶음	물김치	미나리과일무침	맛살계란국	단호박찜
석식	유부된장국	감자국	물만두국	우거지된장국	곰탕	김치국	부대찌개
	쭈꾸미볶음	탕수육	꼬막무침	전복조림	떡갈비	산적야채조림	모듬전
	계란찜	햄볶음	어묵볶음	감자채볶음	골뱅이무침	단무지무침	계란찜
	무나물	호박볶음	단무지무침	도토리묵*장	시금치나물	바나나샐러드	도라지볶음

식구분	11	12	13	14	15	16	17
조식	다시마두부국	솎음배추국	스프	열무된장국	들깨무국	미역국	야채크림스프
	관자새우볶음	알장조림	동그랑땡조림	가지전복볶음	돈육장조림	버섯볶음	떡갈비조림
	오이과일무침	무나물무침	양파베이컨볶음	스크램블	미역줄기볶음	열무무침	명란젓
	멸치볶음	브로컬리*장	연근조림	마카로니샐러드	유채나물	자반	시금치나물
중식	아욱국	된장국	추어탕	토란국	콩비지	계란파국	쇠고기무국
	가자미조림	돈육두루치기	부추무침	닭야채볶음	훈제오리	커리	연어*소스
	버섯볶음	미나리냉채	묵*장	햄전	도토리묵/양념장	돈까스&샐러드	관자브로컬볶음
	얼갈이무침	단호박샐러드	감자샐러드	오이수삼무침	달래무침	단무지무침	호박볶음
석식	북어국	육개장	미역국	설렁탕	칼국수	냉이된장국	콩나물국
	제육불고기	탕수육	고등어조림	유산슬	돈육양배추볶음	갈치조림	닭갈비
	마카로니샐러드	감자샐러드	만두야채무침	두부구이	봄동무침	톳무침	마늘쫑볶음
	섬초나물	배추나물	고사리나물	돌나물&초장	청포묵무침	부추무침	세발나물

식구분	18	19	20	21	22	23	24
조식	시금치된장국	미역국	곰국	계란파국	아욱국	스-프	순두부국
	장조림	장어구이	베이컨야채볶음	무나물	섭산적조림	감자샐러드	닭가슴냉채
	오이지	양배추무침	얼갈이무침	가지볶음	새우볶음	스크램블에그	얼갈이나물
	하루나	고구마샐럿	계란찜	연근조림	얼갈이무침	자반볶음	비엔나볶음
중식	육개장	등뼈감자탕	된장국	미역국	설렁탕	미소장국	된장국
	돈육볶음	스팸구이	오리불고기	수육/새우젓	버섯죽순볶음	카레소스	전복조림
	아몬드멸치볶음	순두부*장	양장피	취나물볶음	두부조림*양념장	순대야채볶음	부추무침
	상추무침	사과*배무침	세발나물	계란찜	시금치나물	봄동무침	초양파무침
석식	홍합무국	배추된장국	토란국	콩나물국	대구맑은국	곰탕	감자국
	감자샐러드	호박볶음	능어조림	곤약감자조림	훈제오리	연어샐러드	제육볶음
	전복버섯볶음	묵*장	버섯볶음	잡채	미역줄기볶음	묵*장	스크램블
	양파볶음	해물부추전	청포묵&양념	호박나물	도라지나물	열무나물	유채나물

식구분	25	26	27	28	29	30	31
조식	김치국	미소된장국	곰탕	스프	미역국	열무된장국	얼갈이국
	가지전복볶음	양송이	꽁치조림	자숙새우볶음	맛살무침	감자조림	장조림
	오이무침	스크램블에그	밤조림	단호박샐러드	물만두	브르콜리볶음	참나물
	연근조림	명란젓	자반	마늘쫑볶음	오이지무침	동그랑땡	자반
중식	미역국	왕갈비탕	순두부찌개	미역국	장국	콩나물국	육개장
	죽순볶음	고등어조림	제육볶음	전복구이	비빔밥	버섯초회	훈제오리
	멕시칸샐러드	돌나물&초장	감자샐러드	오리엔탈세발	깐풍기	불고기	묵무침
	호박볶음	후식	봄동나물	어묵떡볶음	푸딩	감자샐러드	취나물볶음
석식	스프	김치국	근대국	동태국	냉이된장찌개	부대찌개	스프
	불고기	떡갈비야채무침	쭈꾸미볶음	계란말이	가자미구이	돈까스	닭볶음
	두부전*장	짜사이	잡채	열무나물	순대야채볶음	계란찜	미역줄기볶음
	콩나물무침	비름나물	들깨무나물	과일샐러드	얼갈이무침	참나물무침	오이무침
간식	**두유** **요플레**	**포카리** **주스**	**우유** **요플레**	**주스** **빵** **음료**	**포카리** **요플레**	**우유** **과일**	**포카리** **바이오/월**
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.