

## 2024. 7월 행복창조노인복지센터 식단표

일시	7/1(월)	7/2(화)	7/3(수)	7/4(목)	7/5(금)	7/6(토)
간식	떡*보리차	야채죽	쿠키스프	녹두죽	떡*녹차	초코파이*보리차
건강 가득 저녁	잡곡밥 순두부찌개 새우까스*타르타르드레싱 감자샐러드 얼갈이쌈장무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 간장돼지불고기 모듬쌈*쌈장 파채무침 포기김치	들기름시래기표고밥*양념장 오이미역냉국 파리고추멸치볶음 매일전병 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리*머스타드 연근조림 쌈무 포기김치	잡곡밥 북어채미역국 돈육두루치기 감자채파프리카볶음 마늘중볶음 포기김치	잡곡밥 건새우무국 치킨너겟*머스타드 우영조림 고들단무지무침 포기김치
	칼로리 610	605	580	610	605	565
간식	크림빵*두유	햄치즈주먹밥	비피더스	연양갱	제철과일	미숫가루
건강 가득 저녁	잡곡밥 어묵탕 게란말이 오이무침 젓갈순나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 애호박*타리볶음 브로콜리*초장 포기김치	비피더스 얼갈이된장국 달걀비 두부구이 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥 부대찌개 잡채 매추리알조림 근대나물무침 포기김치	잡곡밥 감자용심미국 임연수구이 어묵조림 비름나물무침 포기김치	
	칼로리 583	569	576	557	569	
일시	7/8(월)	7/9(화)	7/10(수)	7/11(목)	7/12(금)	7/13(토)
간식	떡*보리차	매생이죽	야채스프	들깨죽	떡*녹차	카스타드*보리차
정성 가득 점심	잡곡밥 호박새우젓국 등갈비베베큐소스조림 새송이버섯전 참나물사과겉절이 저염김치	<b>일일 Day</b> 잡곡밥 일식미소장국 고구마카레 생선까스*타르타르소스 망고샐러드*드레싱 저염김치	잡곡밥 장터국밥 가지미유링기 표고버섯파프리카볶음 치커리야채무침 저염김치	<b>비비 먹는날</b> 열무보리비빔밥*강원장 유부팽이장국 계란후라이 떡갈비구이*계첩 파래자반볶음 저염김치	잡곡밥 콩나물김치국 삼겹살고사리볶음 들기름막국수 모듬쌈*쌈장 저염김치	잡곡밥 대구지리 광장시장쇠고기원자전 가지양파볶음 오이송송무침 저염김치
	칼로리 695	693	686	697	694	682
간식	약과*요구르트	찜감자	떡먹는요거트	햇바	제철과일	미숫가루
건강 가득 저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 공치캔무조림 연근호두살조림 취나물무침 저염김치	잡곡밥 바지락살무국 달도리탕 애호박전*맛간장 숙주나물 저염김치	잡곡밥 어묵속깃탕 치즈함박스테이크조림 바나나샐러드*드레싱 청경채고추장무침 저염김치	잡곡밥 쇠고기미역국 두부굴소스조림 눌린도라지양념구이 오이양파무침 저염김치	잡곡밥 아욱된장국 적어구이 느타리버섯볶음 동부묵김치무침 저염김치	
	칼로리 679	682	675	669	672	
일시	7/15(월)	7/16(화)	7/17(수)	7/18(목)	7/19(금)	7/20(토)
간식	떡*보리차	호박죽	쇠고기스프	버섯죽	떡*녹차	오예스*보리차
정성 가득 점심	<b>초복</b> 잡쌀밥 반계탕 공중녹두전 아삭이고추쌈장무침 간장양파절임 석박지	잡곡밥 청대해장국 왕양퉁제육불고기 취나물들기름볶음 배도라지무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 순살아귀찜 잡채어묵파프리고추조림 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 순대야채볶음 호박양파볶음 골뱅이야채무침 포기김치	<b>양식 Day</b> 잡곡밥 옥수수스프 통등심돈까스*파티 크림스파게티 비트오이피클 포기김치	잡곡밥 콩나물국 달걀비 옛날소세지전*계첩 참나물무침 포기김치
	칼로리 738	692	693	718	718	682
간식	제철과일(수박)	김밥	아이스크림	핫도그	에이스*콩두유	미숫가루
건강 가득 저녁	잡곡밥 참치김치국 우육표고버섯장조림 브로콜리깨소스무침 고춧잎무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 등갈비 감자조림 무생채 포기김치	잡곡밥 열무된장국 돈갈비찜 방풍나물들기름볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 수제비국 바삭불고기 모듬콩조림 알배추죽겉절이 포기김치	잡곡밥 버섯들깨탕 가오리찜*양념장 가지전*맛간장 시금치나물 포기김치	
	칼로리 671	669	675	671	663	
일시	7/22(월)	7/23(화)	7/24(수)	7/25(목)	7/26(금)	7/27(토)
간식	떡*보리차	계란죽	양송이스프	야채죽	떡*녹차	몽쉘*보리차
정성 가득 점심	잡곡밥 호박잎된장찌개 적어무조림 당평채 가지나물 포기김치	<b>누름 Day</b> 잡곡밥 김치말이국수 수수부구이 꽃맛샐러드 마늘종지무침 포기김치	잡곡밥 호박고추장찌개 우육불고기 느타리버섯겉절이 상추부추겉절이 포기김치	<b>중복</b> 잡곡밥 파육개장 두부굴소스조림 멸치건과류볶음 노각무침 포기김치	잡곡밥 무청시래기들깨국 갈치구이 한식잡채 참나물오이무침 포기김치	잡곡밥 얼큰쇠고기무국 매추리알장조림 감자채볶음 양념겉절이 포기김치
	칼로리 689	697	693	705	689	674
간식	쌀과자*요구르트	팬케이크	비피더스	푸딩	제철과일	미숫가루
건강 가득 저녁	잡곡밥 홍합살무국 돈육두반장볶음 단호박견과류조림 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 감자양파국 참치김치볶음 연두부*양념장 고구마순들깨볶음 포기김치	잡곡밥 맛동신탕수육 미역줄기볶음 도라지무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 삼치옛장조림 표고버섯파프리카볶음 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥 두부계란탕 훈제오리아채볶음 호박양파볶음 도토리묵속갓무침 포기김치	
	칼로리 669	665	679	669	676	
일시	7/29(월)	7/30(화)	7/31(수)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p><b>** 원산지표기 **</b></p> <p>쌀(국내산), 두부류&amp;콩국수&amp;콩비지(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(호주산), 국용소고기(호주산), 배추김치(배추:국내산, 고추:본:국내산/ 중국산), 달고미&amp;오리고기(국내산), 낙지(중국산), 고등어(국내산), 갈치(모로코/수입산), 오징어(국내산/중국산), 꽃게(국내산/중국산), 참조기(기니/중국산), 미꾸라지(국내산)</p> </div> <div style="width: 55%;">  <p style="text-align: right; font-weight: bold; color: #0070C0;">여름철 건강관리</p> <p style="font-size: small;">여름철 건강관리를 위해서는 충분한 수분 섭취와 적절한 운동이 중요합니다. 또한, 여름철에는 위생관리를 철저히 하여 여름철 질병을 예방해야 합니다.</p> <p><b>1 식중독 예방하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>손씻기</b> : 조리 전, 식사 전, 화장실 사용 후 반드시 손을 깨끗이 씻으세요.</li> <li><b>익혀먹기</b> : 음식은 충분히 익혀서 섭취하세요.</li> <li><b>끓여먹기</b> : 끓여 먹으면 안전합니다.</li> </ul> <p><b>2 탈수증 예방하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>충분한 수분섭취</b> : 하루 1.5~2리터의 물을 마시세요.</li> <li><b>충분한 휴식</b> : 무더운 시간에는 휴식을 취하세요.</li> <li><b>자녀의 유수 및 카페인 섭취제한</b> : 어린이는 유수나 카페인 음료를 피하세요.</li> </ul> </div> </div>		
정성 가득 점심	<b>보람 Day</b> 잡곡밥 얼갈이된장국 돈육보쌈*새우젓 오징어미나리무침 상추*쌈장 포기김치	잡곡밥 새우연탕 코다리무조림 무화과그릭요거트샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 바지락살장국 제육고추장볶음 공중떡볶음 시금치깨소스무침 포기김치			
칼로리	710	698	704			
간식	팥빵*두유	순대	떡먹는요거트			
건강 가득 저녁	잡곡밥 무채들깨국 미트볼계장볶음 고구마샐러드 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 돈육김치찌개 브로콜리계란찜 가지양파볶음 열무된장무침 포기김치	잡곡밥 차돌박이된장찌개 가지미조림 새송이버섯볶음 노각무침 포기김치			
	칼로리 671	674	669			