

# 2014년 7월 식단표

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4
점심		잡곡밥 조개미역국 계란장조림 상추겉절이 멸치무조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리찜 미역초무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 홍합무국 닭불고기 감자멸치조림 느타리피망볶음 배추김치	잡곡밥 배추된장국 두부조림 브로콜리무침 김무침 배추김치
간식 (오전/오후)		요플레/찐고구마	두유/과일	동글레차, 쿠키/ 호떡	궁중차/과일
	7	8	9	10	11
점심	잡곡밥 시금치된장국 옥수수전 숙갓나물 오뎅볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 멸치전 소고기감자당근조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 육개장 두부스테이크 조개젓무침 무생채 배추김치	잡곡밥 두부애호박된장국 콩치조림 고구마잔멸치조림 시래기된장무침 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어감자조림 취나물무침 구운호박가지무침 배추김치
간식 (오전/오후)	메밀차, 쿠키/ 호박죽	요플레/찐감자	두유/과일	동글레차, 쿠키/ 머핀	궁중차/과일
	14	15	16	17	18
점심	잡곡밥 두부된장국 연두부/양념장 파리고추찜 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 오뎅맛살조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 부추전 메추리알조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 미역오이냉국 계란찜 표고당근조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥 삼계탕 부추겉절이 과일 나박김치
간식 (오전/오후)	메밀차, 쿠키/ 단팥죽	요플레/찐단호박	두유/과일	동글레차, 쿠키/ 찐빵	궁중차/과일
	21	22	23	24	25
점심	잡곡밥 달걀국 산적 콩나물무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 단호박샐러드 양배추오이겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 조기구이 머위대들깨볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 묵전 고추된장무침 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 연두부국 삼치강정 파강회 오이지무침 배추김치
간식 (오전/오후)	메밀차, 쿠키/ 호박죽	요플레/찐계란	두유/과일	동글레차, 쿠키/ 만주	궁중차/과일
	28	29	30	31	
점심	잡곡밥 묵사발 닭찜 무숙채 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 보쌈 상추쌈 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 계란말이 숙주나물 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 호박된장국 깻잎전 시금치무침 가지양파볶음 배추김치	
간식 (오전/오후)	메밀차, 쿠키/ 단팥죽	요플레/찐감자	두유/과일	동글레차, 쿠키/ 팥빵	

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다