

2015년 6월 식단표

	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
점심	잡곡밥 쇠고기육개장 계란찜 단호박콩조림 무나물 배추김치	잡곡밥 시래기무국 돈육김치볶음 야채쌈 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 콩치구이 메추리알장조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 함박스테이크/소스 오이소박이 양배추초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭도리탕 파리고추찜 다시마채무침 배추김치
간식	건강차/찐감자	건강차/두유	요거트/단팥죽	건강차/과일	요거트/계란토스트
	8	9	10	11	12
점심	잡곡밥 청국장찌개 계란말이 마늘쫄면치볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장국 갈치구이 애호박나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 감자수제비 조기구이 소고기우영채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈가스/소스 숙주, 미나리무침 마카로니햄샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우무채국 잡채 오이무채무침 아삭고추된장무침 배추김치
간식	건강차/찐계란	건강차/두유	요거트/단호박죽	건강차/과일	요거트/연두부
	15	16	17	18	19
점심	잡곡밥 만둣국 해물부추전 어묵감자볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 가자미무조림 두부구이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어국 닭간장조림 취나물무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치국 비엔나피망볶음 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 시락국 쇠고기버섯불고기 참나물겉절이 오이장아찌무침 배추김치
간식	건강차/찐단호박	건강차/두유	요거트/참깨죽	건강차/과일	요거트/백설기
	22	23	24	25	26
점심	잡곡밥 애호박된장국 고등어신김치조림 연두부/양념장 애호박 볶음 배추김치	팔 찰밥 쇠고기미역국 조기구이 고사리나물무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 양배추쌈/쌈장 멸치고추볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리조림 맛살오이냉채 오징어젓갈 배추김치	카레라이스 유부맑은장국 단무지무침 고구마튀김 배추김치
간식	건강차/찐고구마	건강차/생신잔치	요거트/전복죽	건강차/과일	요거트/연두부
	29	30			
점심	잡곡밥 동태매운탕 소시지계란전 파리고추찜 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 탕수육/소스 양파양배추샐러드 가지나물 배추김치			
간식	건강차/찐만두	건강차/수박화채			

라파엘노인데이케어센터

※위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다