



AMENIDA SENIORS COMMUNITY

금주의 메뉴 샘플

MONDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Oatmeal
Boiled Egg
Toast w/Jam
Corn Flakes

LUNCH

Apple Juice
Mushroom Soup
Spaghetti
Green Salad
Pickled Radish
Garlic Bread

DINNER

Cranberry Juice
Radish Soup w/Spicy
Grilled Chicken
Stir-Fried Potato
Vegetables Kimchi

TUESDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Oatmeal
Yogurt
Raisin Toast
Marmalade
Cheerios

LUNCH

Apple Juice
Bean Paste Soup
Seasoned Spinach
Kimchi

DINNER

Cranberry Juice
Seaweed Soup
Grilled Fish
Seasoned Red
Pepper Leaves w/Soy
Bean Paste

WEDNESDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Oatmeal
Brown Toast
Jam
Rice Crispy

LUNCH

Apple Juice
Beef Thick -
Noodle Soup
Fresh Kimchi

DINNER

Cranberry Juice
Dried Pollack Soup
Green Bean Sprouts
Spicy Steamed
Pork Ribs

THURSDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Spicy Oatmeal
Sausage
Toast
Peanut Butter
Raisin Bran

LUNCH

Apple Juice
Miso Soup
Chicken Teriyaki
Salad
Kimchi

DINNER

Cranberry Juice
Yi Choi Herb
Stir-Fried Red Pepper
w/Fish Cake
Kimchi

FRIDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Oatmeal
Boiled Egg
Toast
Blueberry Jelly
Corn Flakes

LUNCH

Apple Juice
Scorched-Rice
Water
Toast
Salad
Kimchi

DINNER

Cranberry Juice
Kimchi Beansprouts Soup
Pickled Perilla Leaves
Soy Sauce Braised Potatoes

SATURDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Cream Wheat
Muffin & Butter
Cheerios

LUNCH

Apple Juice
Cabbage Soup
Stir-Fried Fish Cake
Vegetable
Steamed Egg
Kimchi

DINNER

Cranberry Juice
Bean Paste Stew
Japchae
Seasoned Seaweed

SUNDAY

BREAKFAST

Orange Juice
Banana
Oatmeal
Coffee Cake
Rice Crispy

LUNCH

Apple Juice
Ramen
Kimbap
Pickled Radish

DINNER

Cranberry Juice
Beef Radish Soup
Dip Fried Sweet Potato
Seasoned Eggplant
Kimchi

All Breakfasts come with orange juice, bananas, assorted cereals, jams, fresh fruit and toast. All Lunches are served with apple juice. All Dinners are served with cranberry juice.

★ Desserts



AMENIDA SENIORS COMMUNITY

금주의 메뉴 샘플

월요일

아침
오렌지 주스
바나나
오트밀
삶은 계란
토스트
잼
콘 플레이크

점심
애플주스
버섯 스프
스파게티
그린 샐러드
단무지
* 마늘빵

저녁
크렌베리 주스
새우젓 무국
치킨양념구이
감자채나물볶음
* 김치

화요일

아침
오렌지 주스
바나나
요거트
레이즌 토스트
마말레이드
치리오스

점심
애플주스
된장국
계란찜
시금치나물
* 김치

저녁
크렌베리 주스
미역국
생선구이
* 고추잎 된장무침

수요일

아침
오렌지 주스
바나나
오트밀
오믈렛
브라운 토스트
잼
라이스 크리스피

점심
애플 주스
쇠고기 칼국수
* 곶절이

저녁
크렌베리 주스
복어국
숙주나물
매콤 돼지갈비찜
* 김치

목요일

아침
오렌지 주스
바나나
스파이스 오트밀
소세지
토스트
피넛 버터
레이즌 브란

점심
애플주스
미소국
치킨 데리야기
샐러드
* 김치

저녁
크렌베리주스
갈비탕
유초이 나물
오뎅, 고추볶음
* 김치

금요일

아침
오렌지 주스
바나나
오트밀
삶은 계란
토스트
블루베리 젤리
콘 플레이크

점심
애플 주스
송늬
길거리토스트
샐러드
* 김치

저녁
크렌베리주스
김치 콩나물국
깻잎 장아찌
알감자 조림
* 김치

토요일

아침
오렌지 주스
크림워트
바나나
머핀 & 버터
치리오스

점심
애플 주스
배추국
오뎅야채볶음
달걀찜
* 김치

저녁
크렌베리주스
된장찌개
잡채
미역 초무침
* 김치

일요일

아침
오렌지 주스
바나나
오트밀
커피케이크
라이스 크리스피

점심
애플 주스
라면
김밥
* 단무지

저녁
크렌베리주스
소고기 무국
고구마 튀김
가지 무침
* 김치