

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.03. 01 (금)	기장밥 콩나물무국 쇠고기브로콜리볶음 강낭콩자반 부추액젓무침	흑미밥 쇠고기국 가자미무조림 삼색나물(취나물, 무나물, 단배추) 구이김	차조밥 청국장찌개 삼치무조림 크래미버섯볶음 열무생채	비피더스 과일
19.03. 02 (토)	보리밥 고디국 계란찜 무지양념무침 숙주썩갓무침	참쌀밥 삼계탕 후랑크햄야채볶음 오이고추된장무침 마늘쫄양념지	흑미밥 우거지된장국 쇠고기불고기 순두부/달래양념장 봄동무침	베지밀 과일
19.03. 03 (일)	기장밥 쇠고기무국 연두부계란찜 양파채볶음 열무나물무침	발아현미밥 콩나물무국 쇠고기버섯볶음 양배추/다시마쌈 열무생채	차조밥 김치무국 가자미카레구이 애ਂ타리버섯볶음 파래자반볶음	요플레 과일
19.03. 04 (월)	기장밥 사골곰국 메추리알장조림 검정콩자반 부추액젓무침	기장밥 단호박카레라이스 미소된장국 찐만두/간장소스 오이부추무침	보리밥 건새우아욱된장국 제육볶음 고구마사과샐러드 청방생채	비피더스 과일

노인평균영양권장량: 열량1800~2000Kcal, 당질 240~300g 단백질 50~70g 지질 30~50g

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.03. 05 (화)	보리밥 콩나물새우젓국 우무장조림 무나물볶음 양념깻잎지	기장밥 콩나물맑은국 미니함박스테이크 도라지오이무침 치커리유자생채	보리밥 순두부계란탕 고등어무조림 스크램블에그 깻잎지	베지밀 과일
19.03. 06 (수)	기장밥 해물무국 쇠고기무장조림 명란젓갈실파무침 단배추나물무침	보리밥 잔치국수 (우민지, 호박채, 김치, 김가루) 찐만두 아삭고추오이무침	기장밥 쇠고기무국 돈채숙주볶음 새송이버섯볶음 참나물무침	요플레 빵
19.03. 07 (목)	잡곡밥 만두국 계란찜 야채완자전 참나물숙주무침	기장밥 유부우동국 오리훈제 상추겉절이 감자샐러드	잡곡밥 들깨무국 닭가슴살야채볶음 시금치나물 땅콩조림	요플레 과일
19.03. 08 (금)	보리밥 조갯살미역국 강낭콩자반 우민지애호박볶음 부추액젓무침	기장밥 육개장 두부조림 마늘쫄면치볶음 단호박샐러드	보리밥 콩나물무국 쇠고기야채볶음 도토리묵+달래양념장 시금치나물무침	비피더스 과일
19.03. 09 (토)	기장밥 어묵국 메란장조림 무나물볶음 파래자반볶음	보리밥 들깨미역국 제육볶음 취나물된장무침 봄동달래무침	기장밥 콩나물국 계란볶음 맛살새송이버섯볶음 열무생채	베지밀 과일
19.03. 10 (일)	보리밥 고디국 우장조림 양배추들깨볶음 김가루실파무침	기장밥 냉이콩가루국 콩치무조림 어묵볶음 부추액젓무침	보리밥 북어무계란국 잡채 연두부+양념장 단배추생채	요플레 과일
19.03. 11 (월)	기장밥 쇠고기무탕국 청포묵김가루무침 너비아니아채볶음 열무나물무침	보리밥 어묵국 소고기버섯볶음 단호박조림 동초생채	기장밥 무청우거지국 순대깨순볶음 고사리들깨볶음 치커리유자청생채	비피더스 과일

노인평균영양권장량: 열량 1800~2000Kcal, 당질 240~300g 단백질 50~70g 지질 30~50g

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.03. 12 (화)	보리밥 청국장찌개 돈무장조림 시금치나물무침 부추액젓무침	기장밥 소고기무국 우메란조림 실곤약무침 유채생채	보리밥 건새우아욱된장국 콩치무조림 계란말이 청방생채	베지밀 과일
19.03. 13 (수)	보리밥 콩나물새우젓국 돈육간장불고기 취나물들깨볶음 숙주미나리무침	기장밥 유부국 짜장볶음우동 계란찜 미나리생채	보리밥 호박고추장찌개 고등어무조림 강된장볶음 치커리겉절이	요플레 과일
19.03. 14 (목)	기장밥 콩나물무국 돈무장조림 모듬산나물무침 도시락김	보리밥 어묵국 안동찜닭 감자채볶음 취나물된장무침	기장밥 쇠고기무국 삼색감자채볶음 미트볼양념조림 참나물숙주무침	요플레 과일
19.03. 15 (금)	보리밥 열무된장국 스크램블에그 두부조림 단배추나물무침	기장밥 쇠고기미역국 제육볶음 파리초어묵볶음 양배추쌈/부추양념장	보리밥 콩나물무국 우채가지볶음 생선까스/타르타르소스 시금치나물무침	비피더스 고구마찜
19.03. 16 (토)	기장밥 숙국 메란장조림 무나물들깨볶음 메밀묵+양념장	보리밥 북어콩나물국 돈까스 버팔로봉 양상추샐러드	잡곡밥 쇠고기샤브국 쭈꾸미야채볶음 다시마튀각 열무생채	베지밀 과일
19.03. 17 (일)	보리밥 얼갈이들깨국 햄야채볶음 콩나물무침 유채생채	발아현미밥 달래된장국 가자미카레구이 크래미호박볶음 동초생채	보리밥 홍합어묵국 닭양념조림 청포묵김가루무침 단배추생채	요플레 과일
19.03. 18 (월)	기장밥 쇠고기무탕국 돈채청경채볶음 곤약무조림 숙갓나물무침	보리밥 콩나물무국 쭈꾸미당면불고기 버섯볶음 부추김가루무침	기장밥 육개장 임연수어구이 호박새우젓볶음 취나물무침	비피더스 감자샐러드

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.03. 19 (화)	보리밥 청국장찌개 돈무장조림 시금치나물무침 부추액젓무침	기장밥 햄부대찌개 탕수육 도라지무볶음 유채생채	보리밥 건새우아욱된장국 해물부추전 두부조림 파래자반볶음	베지밀 과일
19.03. 20 (수)	보리밥 콩나물새우국 계란찜 어묵볶음 미나리나물무침	기장밥 숙국 춘천닭갈비 마늘쫄볶음 상추미나리생채	보리밥 쇠고기무국 단호박조림 맛살버섯볶음 열무생채	요플레 과일
19.03. 21 (목)	기장밥 조갯살시금국 우채우영조림 무나물들깨볶음 단배추나물무침	보리밥 추어탕 어묵볶음 소세지야채볶음 양념깻잎지	무밥/양념장 콩나물김치국 우채버섯볶음 청포묵김가루무침 돔나물초무침	요플레 과일
19.03. 22 (금)	보리밥 시래기국 참치야채볶음 취나물들깨볶음 김구이	기장밥 콩비지찌개 콩나물불고기 순대찜 봄나물모듬무침	보리밥 근대된장국 우물볶음 맛살미역줄기볶음 청방생채	비피더스 빵
19.03. 23 (토)	기장밥 들깨미역국 두부조림 강낭콩조림 취나물무침	흑미밥 고디국국 쇠고기버섯볶음 애호박볶음 부추액젓무침	기장밥 쇠고기무국 동태순살전 우영채조림 참나물숙주무침	베지밀 과일
19.03. 24 (일)	보리밥 쇠고기미역국 스크램블에그 메밀묵김치무침 부추액젓무침	기장밥 얼갈이들깨국 삼치데리야끼구이 두부양념조림 툇나물무침	보리밥 김치콩나물국 콩치무조림 도토리묵무침 청방생채	요플레 과일
19.03. 25 (월)	기장밥 쇠고기탕국 우메란장조림 시래기지짐이 숙갓나물무침	율무밥 건새우아욱국 고추잡채/꽃빵 감자조림 미나리생채	기장밥 동태무국 제육간장불고기 스크램블에그 양념깻잎지	비피더스 고구마

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.03. 26 (화)	보리밥 냉이콩나물국 돈채굴소스볶음 마늘쫄볶음 김가루실파무침	기장밥 짬뽕국 코다리간장조림 깨순멸치조림 열무생채	보리밥 짜장덮밥 계란국 너비아니양념조림 단무지무침	베지밀 감자샐러드
19.03. 27 (수)	보리밥 콩나물새우젓국 계란찜 어묵볶음 미나리나물무침	보리밥/호박계란국 들깨칼국수 감자전 아삭고추오이무침	현미밥 쇠고기국 고등어구이 고사리볶음 열무생채	요플레 과일
19.03. 28 (목)	기장밥 동태국 돈채죽순볶음 젓갈실파무침 멸치아몬드조림	기장밥 만두국 버팔로봉 도라지오이무침 모듬봄나물무침	기장밥 콩나물국 우채가지볶음 강낭콩조림 숙주나물무침	요플레 과일
19.03. 29 (금)	보리밥 들깨미역국 메란장조림 애호박볶음 양념깻잎지	수수밥 육개장 코다리간장조림 김구이/참기름양념장 동초생채	보리밥 배추국 삼치구이 도토리묵+양념장 시금치나물무침	비피더스 단호박죽
19.03. 30 (토)	기장밥 달래된장국 쇠고기우영조림 미나리숙주무침 무지무침	흑미밥 썩국 가자미카레구이 크래이버섯볶음 미나리생채	차조밥 콩비지찌개 동태포계란전 무나물볶음 열무생채	베지밀 과일
19.03. 31 (일)	보리밥 콩나물무국 계란찜 취나물무침 도시락김	기장밥 어묵국 쇠고기버섯불고기 연두부+달래양념장 숙주썩갓나물무침	차조밥 해물된장국 쭈뚱불고기 애느타리버섯볶음 툇나물무침	요플레 과일