

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 01 (월)	보리밥 쇠고기무국 강된장볶음 부추액젓무침 김가루실파무침	율무밥 삼계탕 잡채 계란찜 취나물된장무침	보리밥 쇠고기미역국 동그랑땡 어묵볶음 호두멸치볶음	비피더스 과일

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

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 02 (화)	조밥 들깨미역국 함박스테이크구이 무나물 감자조림	검은콩밥 감자국 훈제오리채소볶음 오이무침 군만두	차조밥 팽이버섯두부국 가자미구이 브로콜리/초장 땅콩조림	베지밀 과일
19.04. 03 (수)	조밥 순두부국 계란찜 베이컨숙주볶음 미나리생채	참쌀보리밥 근대된장국 고추장돼지고기볶음 시금치나물 단호박찜	차조밥 꽃게탕 참치채소볶음 건새우마늘종볶음 연근조림	요플레 빵
19.04. 04 (목)	조밥 쇠고기뭇국 두부조림 참나물무침 감자햄볶음	잡곡밥 닭개장 우채우영조림 아몬드멸치볶음 상추겉절이	차조밥 콩가루배춧국 완자전, 햄전 진미채볶음 참나물무침	요플레 과일
19.04. 05 (금)	조밥 콩나물국 고기산적조림 고추장멸치볶음 달래무침	수수밥 도다리썩국 닭가슴살채소볶음 양배추찜, 상추/쌈장 실곤약샐러드	차조밥 김치국 생선까스/소스 오이고추된장무침 숙주맛살무침	비피더스 과일
19.04. 06 (토)	조밥 열무된장국 소시지채소볶음 숙주나물 감자조림	흑미밥 들깨뭇국 콩치조림 애호박볶음 계란말이	차조밥 비지찌개 오리불고기 청경채나물 연두부양념장	베지밀 과일
19.04. 07 (일)	조밥 복쌈국 메추리알장조림 무나물 애호박새우젓볶음	차조밥 닭곰탕 두부조림 콩나물무침 부추겉절이	현미밥 감자국 돼지불고기 양배추찜, 상추/쌈장 고구마샐러드	요플레 과일
19.04. 08 (월)	조밥 쇠고기뭇국 고추장어묵볶음 쪽파무침 계란찜	차조밥 만둣국 떡갈비, 완자전 도라지오이무침 연근들깨샐러드	현미밥 조개순두부국 갈치조림 청경채나물 우영조림	비피더스 과일

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

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 09 (화)	조밥 조개된장국 미트볼조림 애호박볶음 무생채	검은콩밥 들깨웃국 닭볶음탕 숙주나물 청포묵무침	현미밥 청국장찌개 아몬드멸치볶음 툇나물무침 해물완자전	베지밀 과일
19.04. 10 (수)	조밥 팽이된장국 소시지채소볶음 도라지무침 두부구이	잡쌀보리밥 계란실파국 목살김치찜 콩나물무침 야채전	현미밥 시금치국 고등어구이 유채나물 마늘쫀건새우볶음	요플레 빵
19.04. 11 (목)	조밥 복엇국 우엉조림 너비아니구이 시금치무침	잡곡밥 냉이된장국 간장떡볶이 우채새송이버섯볶음 부추전	현미밥 꽃게탕 돈육양배추볶음 쪽파무침 두부조림	요플레 과일
19.04. 12 (금)	조밥 홍합미역국 소고기버섯볶음 두부조림 참나물무침	수수밥 유부어묵국 코다리조림 봄동무침 계란찜	현미밥 호박국 제육볶음 연근조림 숙갓나물	비피더스 과일
19.04. 13 (토)	조밥 숙국 채소계란찜 느타리피망볶음 소고기장조림	흑미밥 참치찌개 감자조림 머위나물무침 마파두부	현미밥 표고버섯국 메추리알장조림 진미채볶음 미나리나물	베지밀 과일
19.04. 14 (일)	조밥 콩가루무채국 우엉조림 스크램블에그 아몬드멸치볶음	발아현미밥 감자호박국 어묵볶음 미나리무침 떡갈비구이	차조밥 건새우무국 콩치조림 감자채볶음 봄동무침	요플레 과일
19.04. 15 (월)	조밥 된장찌개 치킨너겟 취나물무침 땅콩조림	율무밥 돼지등뼈감자탕 소시지채소볶음 곤드레나물 과일샐러드	차조밥 다슬기해장국 닭볶음 브로콜리/초장 도토리묵무침	비피더스 과일

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

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 16 (화)	조밥 북엇국 두부조림 툇나물무침 계란장조림	검은콩밥 만둣국 오징어숙회/초장 냉이무침 썩갓두부무침	차조밥 무청시래기국 돼지불고기 상추, 깻잎/쌈장 콩나물무침	베지밀 과일
19.04. 17 (수)	조밥 콩나물국 미역줄기볶음 분홍햄전, 완자전 동초무침	참쌀보리밥 카레 호두단호박조림 시금치나물 배추겉절이	차조밥 다시마뚝국 오리버섯불고기 방풍나물 연근조림	요플레 과일
19.04. 18 (목)	조밥 감자국 참치채소볶음 콩조림 콩나물무침	잡곡밥 부대찌개 주꾸미볶음 오이무침 애호박전	차조밥 얼갈이된장국 닭가슴살간장조림 봄동무침 아몬드멸치볶음	요플레 과일
19.04. 19 (금)	조밥 썩국 해물완자전 툇나물무침 두부조림	수수밥 부대찌개 진미채볶음 세발나물무침 호박샐러드	차조밥 다슬기해장국 순대채소볶음 순깻잎나물 콩나물무침	비피더스 고구마찜
19.04. 20 (토)	조밥 쇠고기미역국 너비아니구이 풋마늘초무침 느타리버섯볶음	흑미밥 들깨뚝국 두부김치 제육볶음 시금치무침	차조밥 육개장 고등어구이 유채나물 땅콩조림	베지밀 과일
19.04. 21 (일)	조밥 북어무국 새송이곤약조림 참치채소볶음 양배추찜	차조밥 비지찌개 떡갈비구이 참나물무침 우영조림	현미밥 청국장찌개 돼지고기숙주볶음 세발나물 미역줄기무침	요플레 과일
19.04. 22 (월)	조밥 들깨미역국 계란찜 고사리나물 돼지고기피망볶음	울무밥 어묵국 오징어볶음 돌나물무침 연두부/양념장	현미밥 호박국 돈까스/소스 툇나물 새우호박볶음	비피더스 감자샐러드

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

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 23 (화)	조밥 맛뚝국 메추리알장조림 방풍나물 감자조림	검은콩밥 추어탕 냉이튀김 오이무침 다시마부각	현미밥 참치김치찌개 우채연근조림 건파래볶음 두부조림	베지밀 과일
19.04. 24 (수)	조밥 근대된장국 햄채소볶음 방풍나물 우엉조림	참쌀보리밥 들깨수제비 고등어무조림 열무된장무침 김치겉절이	현미밥 표고버섯무국 닭갈비 숙갓나물 땅콩조림	요플레 과일
19.04. 25 (목)	조밥 콩나물국 두부조림 미역줄기볶음 우채피망볶음	잡곡밥 순댓국 채소비빔만두 모자반무침 해물파전	현미밥 배추된장국 오리훈제채소볶음 건새우마늘종볶음 시금치나물	요플레 과일
19.04. 26 (금)	조밥 계란실파국 너비아니구이 깻잎순나물무침 계란찜	수수밥 참치미역국 햄전, 완자전 가지양파볶음 무생채	현미밥 비지찌개 돼지불고기 새송이피망볶음 미나리무침	비피더스 빵
19.04. 27 (토)	조밥 오징어무국 미트볼조림 유채나물 계란말이	흑미밥 감자국 돈까스/소스 고추장멸치볶음 진미채볶음	현미밥 얼갈이된장국 찜닭 미나리무침 감자조림	베지밀 과일
19.04. 28 (일)	조밥 애호박새우젓국 떡갈비조림 열무들깨무침 콩나물무침	발아현미밥 어묵국 분홍햄전, 완자전 근대나물무침 오이소박이	차조밥 표고버섯뚝국 가자미구이 청경채나물 자반김	요플레 과일
19.04. 29 (월)	조밥 쭈국 햄채소볶음 깻잎순나물 맛살숙주나물	율무밥 닭개장 오징어볶음 비름나물 김가루쪽파무침	차조밥 근대된장국 마파두부 느타리버섯볶음 우엉조림	비피더스 고구마

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

마야소규모노인종합센터 식단표

일자	조식	중식	석식	간식
19.04. 30 (화)	조밥 배추된장국 두부조림 건파래볶음 계란찜	검은콩밥 북어채맑은국 오리불고기 콩나물무침 부추겉절이	차조밥 들깨미역국 계란스크램블 취나물볶음 우엉조림	베지밀 감자샐러드

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