

2024년 03월 식단표 (요양원/주간보호센터)

일 자	3월 31일 (일)					3월 1일 (금)	3월 2일 (토)
조 식	백미밥 시금치된장국 두부조림 깻잎나물 구이김 배추김치					백미밥 버섯탕 참치야채볶음 무조림 숙주나물무침 배추김치	백미밥 유부두부국 에그스크램블 유채무침 어묵볶음 배추김치
	691kcal					708kcal	705kcal
	야채죽					야채죽	야채죽
중 식	백미밥 감자수제비국 돈육김치볶음 우거지볶음 도토리묵무침 배추김치					백미밥 된장찌개 고추잡채 마늘쫄볶음 청포묵무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 닭야채무침 채소두부무침 열무무침 배추김치
	804kcal					805kcal	803kcal
	계란죽					고구마죽	콩죽
석 식	백미밥 숙된장국 동태조림 콩나물무침 호박나물 배추김치					백미밥 순두부국 닭볶음탕 봄동무침 콩자반 배추김치	백미밥 북어국 동그랑땡 파래무침 장아찌 배추김치
	791kcal					807kcal	801kcal
	야채죽					야채죽	야채죽
	비피더스					비피더스	요플레

일 자	3월 3일 (일)	3월 4일 (월)	3월 5일 (화)	3월 6일 (수)	3월 7일 (목)	3월 8일 (금)	3월 9일 (토)
조 식	백미밥 콩가루배춧국 두부조림 청포묵무침 구이김 배추김치	백미밥 유채된장국 소세지야채볶음 멸치볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 유부팽이맑은국 계란찜 호박나물 얼갈이무침 배추김치	백미밥 호박맑은국 돈육장조림 양배추볶음 구이김 배추김치	백미밥 김계란국 참치야채볶음 느타리볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 미소장국 메추리알조림 맛살어묵볶음 구이김 배추김치	백미밥 숙갓무맑은국 닭살장조림 새송이볶음 청경채무침 배추김치
	690kcal	705kcal	707kcal	705kcal	708kcal	705kcal	703kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 우거지국 제육볶음 마늘쫄볶음 봄동겉절이 배추김치	백미밥 어묵탕 고추잡채 무청된장지짐 감자조림 배추김치	백미밥 콩나물김치국 간장불고기 콩자반 고사리볶음 배추김치	백미밥 바지락맑은국 돈육김치볶음 제철나물 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 제육볶음 파래무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 부대찌개 안동찜닭 가지무침 오이피클 배추김치	백미밥 순두부국 돈육숙주볶음 우거지된장지짐 호박나물 배추김치
	802kcal	806kcal	801kcal	804kcal	807kcal	802kcal	807kcal
	닭죽	참치죽	계란죽	야채죽	김파래죽	콩죽	호박죽
석 식	백미밥 된장찌개 해물볶음 무조림 새송이볶음 배추김치	백미밥 북어콩나물국 돈육짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부탕 동그랑땡 민씨무볶음 제철나물 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈육잡채 연근조림 열무볶음 배추김치	백미밥 배추맑은국 하이라이스 양파장아찌 제철나물 배추김치	백미밥 시래기장터국 삼치조림 툇나물조림 봄동무침 배추김치	백미밥 근대국 닭살야채볶음 멸치볶음 나물류 배추김치
	802kcal	807kcal	796kcal	801kcal	806kcal	790kcal	802kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	주스/과자	두유	비피더스	요플레	두유	비피더스	요플레

일 자	3월 10일 (일)	3월 11일 (월)	3월 12일 (화)	3월 13일 (수)	3월 14일 (목)	3월 15일 (금)	3월 16일 (토)
조 식	백미밥 버섯탕 두부조림 무나물 얼갈이무침 배추김치	백미밥 근대국 계란찜 호박볶음 유채무침 배추김치	백미밥 콩가룻배춧국 돈육장조림 구이김 맛살야채볶음 배추김치	백미밥 숙갓무맑은국 에그스크램블 멸치볶음 파래무침 배추김치	백미밥 호박맑은국 비엔나야채볶음 어묵볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 두부조림 콩나물무침 구이김 배추김치	백미밥 버섯탕 닭살장조림 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치
	709kcal	705kcal	710kcal	705kcal	707kcal	701kcal	708kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 김치국 간장불고기 마늘쫘볶음 제철나물 배추김치	백미밥 북어국 닭살김치찜 감자조림 제철나물 배추김치	백미밥 김치찌개 제육볶음 미나리콩나물무침 샐러드 배추김치	백미밥 시래기된장국 소고기불고기 돈육잡채 제철나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 마파두부 무조림 봄동무침 배추김치	백미밥 미역국 닭볶음탕 느타리볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 된장불고기 감자채볶음 유채무침 배추김치
	802kcal	800kcal	807kcal	801kcal	750kcal	807kcal	809kcal
	참치죽	콩죽	계란죽	참깨죽	쇠고기죽	호박죽	야채죽
석 식	백미밥 바지락된장국 닭두루치기 나물류 양파장아찌 배추김치	백미밥 청국장찌개 해물야채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	백미밥 순두부국 돈육짜장 깻잎나물 봄동무침 배추김치	백미밥 채개장 가자미찜*양념장 새송이장조림 무청나물무침 배추김치	백미밥 유부된장국 동그랑땡 연근조림 민짜청경채볶음 배추김치	백미밥 아욱국 민짜가지볶음 콩자반 시금치나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 돈육카레 우영채조림 숙주나물무침 배추김치
	808kcal	805kcal	803kcal	780kcal	804kcal	800kcal	795kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	두유	비피더스	요플레	과일또는고구마	두유	비피더스	요플레

일 자	3월 17일 (일)	3월 18일 (월)	3월 19일 (화)	3월 20일 (수)	3월 21일 (목)	3월 22일 (금)	3월 23일 (토)
조 식	백미밥 파계란국 햄야채볶음 연두부*양념장 유채나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 스크램블에그 청포묵무침 제철나물 배추김치	백미밥 배춧국 참치두부조림 멸치볶음 구이김 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육장조림 청경채무침 무나물 배추김치	백미밥 숙갓무맑은국 계란찜 열무나물 구이김 배추김치	백미밥 감자양파국 백마파두부 콩나물무침 버섯볶음 배추김치	백미밥 유부팽이장국 에그스크램블 어묵볶음 구이김 배추김치
	704kcal	705kcal	690kcal	708kcal	700kcal	701kcal	708kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 콩나물국 순살닭갈비 무조림 상추무침 배추김치	백미밥 애호박맑은국 돈육짜장소스 마카로니샐러드 미나리콩나물무침 배추김치	백미밥 북어국 닭볶음탕 툇나물조림 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 소고기불고기 돈육잡채 숙주나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 제육볶음 감자조림 봄동무침 배추김치	백미밥 청국장 닭살야채볶음 우영채조림 얼갈이무침 배추김치	백미밥 된장찌개 고추잡채 연근조림 무생채 배추김치
	808kcal	800kcal	807kcal	810kcal	807kcal	805kcal	800kcal
	콩죽	버섯죽	김파래죽	야채죽	호박죽	참치죽	계란죽
석 식	백미밥 우거지국 돼지김치볶음 느타리볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 유부국 생선까스*타르타르 시래기무침 민찌청경채볶음 배추김치	백미밥 유채된장국 민찌버섯볶음 감자채볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 두부된장국 동태조림 양배추찜*쌈장 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 계란국 닭살부추무침 양상추샐러드 마늘쫄볶음 배추김치	백미밥 김치국 하이라이스 도토리묵*양념장 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 해물볶음 파래무침 청경채무침 배추김치
	802kcal	812kcal	805kcal	800kcal	805kcal	804kcal	796kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	주스/과자	두유	비피더스	요플레	두유	과일또는고구마	요플레

일 자	3월 24일 (일)	3월 25일 (월)	3월 26일 (화)	3월 27일 (수)	3월 28일 (목)	3월 29일 (금)	3월 30일 (토)
조 식	아욱된장국 돈육장조림 청포묵무침 숙주나물무침 배추김치	바지락맑은국 비엔나야채볶음 구이김 얼갈이된장무침 배추김치	우거지된장국 야채계란찜 유채나물 파래무침 배추김치	무채국 두부조림 구이김 청경채무침 배추김치	계란국 닭살장조림 버섯볶음 무나물 배추김치	미역국 에그스크램블 구이김 봄동무침 배추김치	바지락맑은국 모듬장조림 멸치볶음 얼갈이무침 배추김치
	708kcal	710kcal	708kcal	690kcal	704kcal	704kcal	703kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 북어국 민짜버섯볶음 감자채볶음 오이피클 배추김치	백미밥 콩비지찌개 안동찜닭 고사리나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 된장찌개 간장불고기 콩자반 제철나물 배추김치	백미밥 봄동된장국 돈육채소볶음 제철나물 양상추샐러드 배추김치	백미밥 근대된장국 닭갈비 제철나물 청경채나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 오향장육(수육) 시래기된장지짐 미나리콩나물무침 배추김치	백미밥 채개장 제육볶음 우영채조림 시금치무침 배추김치
	775kcal	815kcal	804ckal	790kcal	810kcal	810kcal	808kcal
	야채죽	닭죽	호박죽	부추죽	야채죽	김파래죽	콩죽
석 식	백미밥 유부팽이맑은국 해물완자 마늘쫄볶음 열무무침 배추김치	백미밥 호박맑은국 돈육카레 단무지무침 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 김치국 닭살고추장볶음 호박볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자국 동그랑땡 돈채어묵볶음 제철나물 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈육짜장소스 고사리볶음 콘샐러드 배추김치	백미밥 무채국 마파두부 감자채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 한식잡채 연근조림 양배추무침 배추김치
	770kcal	800kcal	804kcal	792kcal	802kcal	750kcal	780kcal
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	비피더스	두유	요플레	과일음료	비피더스	요플레	두유

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

바른푸드영양사: 박유진

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)