



My Fresh recipe

가담비시니어케어 주간식단표

구 분	9/8 (월)	9/9 (화)	9/10 (수)	9/11 (목)	9/12 (금)	9/13 (토)	9/14 (일)
행복을 여는 아침	백미밥 시골된장찌개 우삼겹숙주볶음 우영채조림 건파래자반 포기김치	백미밥 사골파국 두부양념조림 고사리나물 아삭이고추무침 포기김치	백미밥 누룽지탕 돈육메추리알조림 토란대들깨볶음 청경채나물 포기김치	백미밥 황태해장국 베이컨야채볶음 도토리묵&양념장 오이지무침 포기김치	백미밥 콩나물국 제육김치두루치기 찐두부&양념장 맛김 포기김치	백미밥 아욱된장국 소불고기 무나물볶음 종상추겉절이 포기김치	백미밥 홍합살뚝국 스크램블에그 파리고추멸치조림 오복지무침 포기김치
연식	쇠고기죽	두부죽	야채죽	계란죽	쇠고기죽	바지락죽	계란죽
정성이 가득한 점심	잡곡밥(413호생신) 감자들깨미역국 훈제오리볶음 녹두빈대떡&양파초간장 청오이지무침 포기김치	잡곡밥 우거지원장국 닭갈비볶음 만두튀김&초간장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기육개장 두부계란구이 반달감자햄조림 해파리맛살냉채 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 제육불고기 맛살계란찜 부추겉절이 포기김치	쌀밥 양지쌀국수 생선까스&소스 옥수수콘샐러드 양파초절임 포기김치	잡곡밥(306,411호생신) 쇠고기미역국 임연수조림 잡채 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 김치국 등심돈까스&소스 열무나물 연근들깨소스무침 포기김치
간식	까르보나라떡볶이	단팥죽	컵라면	바나나&미숫가루	삶은계란&요플레	찐감자&비피더스	카스타드&유자차
연식	감자죽	닭죽	맛살죽	두부죽	계란죽	야채죽	들깨죽
건강을 생각하 는 저녁	백미밥 오징어뚝국 스모크햄계란전 탕평채 미역줄기볶음 포기김치	백미밥 순두부찌개 코다리조림 감자채볶음 파래김&양념장 포기김치	백미밥 돼지고기김치찌개 옛날소세지전 가지굴소스볶음 검정콩자반 포기김치	백미밥 알탕찌개 떡갈비조림 숙주나물 고들빼기무침 포기김치	백미밥 수제비국 마파두부 풋고추어묵볶음 오복지무침 포기김치	백미밥 사골우거지탕 동그랑땡전 도라지나물볶음 다시마&초장 포기김치	백미밥 짜장밥 계란부추국 탕수육&소스 짜사이채무침 포기김치
연식	미역죽	감자죽	두부죽	야채죽	맛살죽	미역죽	감자죽

원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	고등어	갈치	두부,순두부,콩비지-(콩)
	호주산,미국산	국내산,스페인	가금-국내산,닭정육-브라질산	생오리-국내산,훈제-중국산	국내산	남아공,모로코	외국산
	쌀-밥,죽(국내산) 누룽지(국내산) 잡곡-찰쌀(국내산) 흑미(국내산) 혼합잡곡(수입산) 찰보리(미국산)	김치-배추(중국산),고춧가루(중국산) 겉절이-배추(국내산),고춧가루(중국산) 얼갈이-(국내산)	미트볼:돼지(국내산) 동그랑땡전:돼지(국내산) 함박스테이크:돼지(국내산),닭(국내산) 후랑크:돼지(국내산),닭(국내산) 스모크햄:닭고기(국산) 만두,메밀전병,미니돈까스,탕수육(돼지:국내산)	오징어(칠레산)/꽃게(중국산)/낙지(중국산) 동태,명태,코다리,동태알,동태곤이(러시아산) 참치(가다랑어:원양산,태평양) 갈치:(남아프리카공화국) 오징어젓(중국산)			

즐거운 식사시간 되세요~!! 상기식단은 상황에 따라 바뀔 수 있습니다.

※ 생선의 날 - 생선 어르신께 드시고 싶으신 음식을 사전 조사하여 제공해 드립니다.

* 위 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

* 노인평균 권장량: 1600~2000kcal/단백질 45~50g에 기준하여 제공되는 식단입니다.