

## 5월 1주 식단표 [일반식]

**발행일** : 2024. 4. 25. (목)

| 구 분                                                                                                                                                                                              |       | 5/1(수)                                             | 5/2(목)                                                                | 5/3(금)                                          | 5/4(토)                                                        |       |      |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|------|------|-----|
| 아침                                                                                                                                                                                               |       | 백미밥<br>어묵국<br>쇠고기장조림<br>잔멸치볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치     | 백미밥<br>쇠고기무국<br>맛살달걀전<br>브로콜리두부무침<br>김구이<br>배추김치                      | 백미밥<br>유부김치국<br>가자미구이<br>머위대나물<br>무생채<br>배추김치   | 백미밥<br>북어국<br>낙지볶음<br>파프리카양상추샐러드<br>&오리엔탈드레싱<br>애호박나물<br>배추김치 |       |      |      |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                             |       | 배                                                  | 우유                                                                    | 바나나                                             | 두유                                                            |       |      |      |     |
| 점심                                                                                                                                                                                               |       | 잡곡밥<br>감자양파국<br>오리주물럭<br>느타리피망볶음<br>오이부추무침<br>배추김치 | 돈육카레라이스<br>가쓰오장국<br>닭살채소볶음<br>양배추콘샐러드<br>&사우전아일랜드드레싱<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>상추쌈&쌈장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>달걀파국<br>함박스테이크&소스<br>밥새우마늘종볶음<br>청경채무침<br>배추김치         |       |      |      |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                             |       | 단호박찜/옥수수차                                          | 사과                                                                    | 백설기/보리차                                         | 떠먹는요구르트                                                       |       |      |      |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                               |       | 백미밥<br>우거지된장국<br>삼치무조림<br>가지들기름볶음<br>참나물무침<br>배추김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>날치알달걀찜<br>도라지볶음<br>미나리나물<br>배추김치                       | 백미밥<br>들깨미역국<br>찜닭<br>어묵볶음<br>숙갓나물<br>배추김치      | 백미밥<br>만두국<br>고등어구이<br>브로콜리숙회&초장<br>숙주나물<br>배추김치              |       |      |      |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                  |       | 1,917/87                                           | 1,872/85                                                              | 2,030/93                                        | 2,068/99                                                      |       |      |      |     |
| 죽식                                                                                                                                                                                               | 아침    | 어묵죽                                                | 쇠고기죽                                                                  | 가자미죽                                            | 북어죽                                                           |       |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  | 점심    | 버섯죽                                                | 감자죽                                                                   | 아욱된장죽                                           | 낙지죽                                                           |       |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  | 저녁    | 우거지된장죽                                             | 달걀죽                                                                   | 미역죽                                             | 브로콜리죽                                                         |       |      |      |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                  |       | 695/20                                             | 650/20                                                                | 592/19                                          | 606/25                                                        |       |      |      |     |
| 식단 안내                                                                                                                                                                                            |       | 원산지 표시                                             |                                                                       |                                                 |                                                               |       |      |      |     |
| ◆ <b>당뇨식</b><br>주황색으로 표기된 메뉴는 당 함량을 낮춘 저당메뉴입니다.<br><br>◆ <b>저염식</b><br>파랑색으로 표기된 메뉴는 나트륨 함량을 낮춘 저염메뉴입니다.<br><br>◆ <b>치아보조식</b><br>보라색으로 표기된 메뉴는 치아 손실 및 소화기능 저하로 인하여 섭취 시 무리가 없도록 한 치아보조식 메뉴입니다. |       | 쌀                                                  |                                                                       | 쇠고기                                             |                                                               | 돼지고기  | 닭고기  | 오리고기 |     |
|                                                                                                                                                                                                  |       | 밥, 죽                                               | 누룽지                                                                   | 한우/육우/젓소                                        | 잡뼈                                                            |       |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  |       | 국내산                                                | 국내산                                                                   | 국내산                                             | 국내산                                                           | 산     | 국내산  | 국내산  | 국내산 |
|                                                                                                                                                                                                  |       | 콩                                                  |                                                                       | 김치                                              |                                                               | 수산물   |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  |       | 두부                                                 | 콩나물                                                                   | 순두부                                             | 배추                                                            | 고춧가루  | 낙지   | 고등어  | 새우  |
| 국내산                                                                                                                                                                                              | 중국산   | 국내산                                                | 국내산                                                                   | 국내산                                             | 중국산                                                           | 네델란드산 | 베트남산 | 국내산  | 국내산 |
| 가공품                                                                                                                                                                                              | 가쓰오부시 | 햄                                                  |                                                                       |                                                 |                                                               |       |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  | 다랑어   | 돼지고기                                               |                                                                       |                                                 |                                                               |       |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                  | 수입산   | 수입산                                                | 산                                                                     | 산                                               | 산                                                             | 산     | 산    | 산    | 산   |
| * 원산지는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.                                                                                                                              |       |                                                    |                                                                       |                                                 |                                                               |       |      |      |     |
| * 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 계시판을 통해 확인하실 수 있습니다.                                                                                                                           |       |                                                    |                                                                       |                                                 |                                                               |       |      |      |     |