

서산고운정요양원

5월 2주 식단표 [일반식]

발행일 : 2024. 4. 25. (목)

구 분	5/5(일) 어린이날, 입하	5/6(월) 대체휴일	5/7(화)	5/8(수) 어버이날	5/9(목)	5/10(금)	5/11(토)
아침	백미밥 근대된장국 온두부찜&양념장 참치김치볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 동태살국 비엔나케찹볶음 새송이버섯조림 비름나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 스크램블에그 새우살청경채볶음 고사리들깨나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 임연수구이 김가루묵무침 애호박나물 배추김치	백미밥 쇠고기무국 두부구이 브로콜리볶음 비름나물 배추김치	백미밥 달걀파국 너비아니구이 도라지오이무침 근대나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 가자미양념찜 우영채볶음 머위대나물 배추김치
오전간식	치즈	참외	떠먹는요구르트	사과	우유	오렌지	두유
점심	잡곡밥 다시마무채국 코다리찜 두릅된장무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 미역된장국 쇠불고기 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 해물콩나물찜 브로콜리숙회&초장 고추지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육갈비찜 버섯잡채 상추무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 차돌박이숙주볶음 파리고추양념찜 무나물 배추김치	잔치국수 추가밥 찐만두&양념장 명엽채조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 무채국 수육 어묵볶음 상추쌈&쌈장 배추김치
오후간식	바나나	모닝빵/대추차	키위	구운달걀/둥굴레차	방울토마토	영양콩떡/녹차	떠먹는요구르트
저녁	백미밥 육개장 채소달걀말이 어묵볶음 건파래무침 배추김치	백미밥 맑은유부국 돈채마늘종볶음 치커리유자청무침 오이무침 배추김치	백미밥 황태국 닭갈비 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 꽃게탕 훈제오리채소무침 연두부찜&양념장 쌈무 배추김치	백미밥 어묵국 콩치김치조림 연근흑임자소스무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 콩나물국 닭가슴살볶음 도토리묵&양념장 열무된장나물 배추김치	백미밥 건새우미역국 미트볼조림 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)	1,856/99	1,921/80	2,086/108	2,095/99	2,081/90	2,054/79	2,130/91
죽식	아침	참치채소죽	동태살죽	새우살청경채죽	애호박죽	쇠고기죽	달걀죽
	점심	쇠고기무죽	미역죽	사골곰탕죽	임연수죽	시래기된장죽	열무된장죽
	저녁	달걀죽	새송이버섯죽	닭살채소죽	게살죽	두부죽	영양닭죽
열량(kcal)/단백질(g)	699/28	566/16	618/27	633/26	736/25	613/22	748/34

식단 안내

원산지 표시

- ◆ **당뇨식**
주황색으로 표기된 메뉴는 당 함량을 낮춘 저당메뉴입니다.
- ◆ **저염식**
파랑색으로 표기된 메뉴는 나트륨 함량을 낮춘 저염메뉴입니다.
- ◆ **치아보조식**
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	사골	잡뼈
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	김치		수산물		
	두부	연두부	콩나물	배추	고춧가루
국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	러시아산
가공품	너비아니		미트볼		산
	참치캔	비엔나	돼지고기	쇠고기	돼지고기
수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산

* 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 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.