

서산고운정요양원

5월 3주 식단표 [일반식]

발행일 : 2024. 4. 25. (목)

구 분	5/12(일)	5/13(월)	5/14(화)	5/15(수) 부처님오신날	5/16(목)	5/17(금)	5/18(토)
아침	백미밥 애호박전국 참치두부조림 감자채볶음 고구마줄기나물 배추김치	백미밥 복어국 돈육장조림 도라지나물 참나물무침 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 닭가슴살피망볶음 오이무침 무나물 배추김치	백미밥 맑은홍합살국 옛날소시지전 새송이버섯볶음 치커리흑임자샐러드 배추김치	백미밥 쇠고기탕국 조기구이 비름나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 김치콩나물국 닭살채소볶음 죽순채볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 동태살국 메추리알표고버섯조림 머위대나물 건파래자반 배추김치
오전간식	치즈	배	떠먹는요구르트	청포도	우유	사과	두유
점심	잡곡밥 미소장국 닭다리살구이 파리고추멸치조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 단호박해물찜 어항가지볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육파채불고기 양배추찜&쌈장 비름나물 배추김치	비빔밥 &계란후라이 두부된장국 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 새우살국 떡갈비구이 부추양파무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육목살볶음 새송이버섯볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 취나물된장국 시래기닭찜 동그랑땡전 간장고추지 배추김치
오후간식	키위	핫케이크/메밀차	바나나	찐고구마/옥수수차	오렌지	증편/결명자차	떠먹는요구르트
저녁	백미밥 쇠고기무국 달걀말이 콩나물무침 부추사과무침 배추김치	백미밥 바지락된장국 마파두부 브로콜리숙회&초장 밥새우마늘종볶음 배추김치	백미밥 애호박된장국 고등어구이 도토리묵무침 두릅나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈육김치찜 감자채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 주꾸미볶음 브로콜리맛살볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 열무된장국 삼치카레구이 우엉조림 고사리나물 배추김치	백미밥 어묵국 돈채피망볶음 과일요거트샐러드 청경채나물 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)	2,029/87	2,046/95	1,891/92	2,174/72	1,867/101	2,027/91	2,054/104
죽식	아침	참치죽	복어죽	미역죽	홍합살죽	쇠고기부추죽	시금치죽
	점심	닭살채소죽	두부죽	쇠고기무죽	달걀채소죽	새우살죽	순두부채소죽
	저녁	달걀부추죽	바지락죽	애호박죽	감자죽	주꾸미죽	열무된장죽
열량(kcal)/단백질(g)	658/29	635/27	617/17	615/18	652/25	564/14	678/22

식단 안내			원산지 표시									
<div>◆ 당노식 주황색으로 표기된 메뉴는 당 함량을 낮춘 저당메뉴입니다.</div> <div>◆ 저염식 파랑색으로 표기된 메뉴는 나트륨 함량을 낮춘 저염메뉴입니다.</div> <div>◆ 치아보조식 보라색으로 표기된 메뉴는 치아 손실 및 소화기능 저하로 인하여 섭취 시 무리가 없도록 한 치아보조식 메뉴입니다.</div>	쌀		쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥, 죽	누룽지	한우/육우/젓소		사골	잡뼈						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	콩		김치			수산물						
	두부	순두부	콩나물	배추	고춧가루	오징어	고등어	참조기	주꾸미	동태(명태)		
	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	네델란드산	국내산	국내산	러시아산		
가공품	참치캔											
	다량어											
	수입산	산	산	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 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.