서산고운정요양원 5월 4주 식단표 [일반식]

발행일 : 2024. 4. 25. (목)

구 분		5/19(일)	5/20(월) 소만	5/21(화)	5/22(수)	5/23(목)	5/24(금)	5/25(토)
아침		백미밥 달걀파국 미트볼조림 새우살청경채볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 갈치구이 가지나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥 홍합살미역국 너비아니구이 어묵볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 북어국 스크램블에그 스모크햄볶음 감자조림 배추김치	백미밥 어묵국 차돌박이숙주볶음 취나물무침 건파래자반 배추김치	백미밥 배추된장국 닭살채소무침 두부구이 오복지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 꽈리고추볶음 김구이 배추김치
오전간식		치즈	방울토마토	떠먹는요구르트	배	우유	바나나	두유
점심		잡곡밥 오징어무국 돈육두부조림 팽이버섯볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 닭살채소볶음 미나리전 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 코다리양념찜 김구이 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 도라지오이무침 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 해물완자전 묵은지들기름무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 섭산적구이 청경채나물 아삭이고추된장무침 배추김치
오후간식		참외	잼샌드위치/둥굴레차	청포도	찐감자/녹차	사과	콩설기/보리차	떠먹는요구르트
저녁		백미밥 근대된장국 쇠불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 밥새우마늘종볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 삼치무조림 맛살채소볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 동태살국 제육볶음 느타리버섯볶음 머위대나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 훈제오리구이 쌈무 부추사과무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 수육 알배추쌈&쌈장 잔멸치볶음 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)		2,001/101	2,136/103	1,898/92	1,868/89	2,072/86	1,973/85	1,967/100
죽식	아침	새우살청경채죽	참치채소죽	홍합살죽	북어죽	느타리버섯죽	두부죽	가자미살죽
	점심	팽이버섯죽	유부된장죽	미역죽	달걀채소죽	닭살채소죽	쇠고기죽	영양닭죽
	저녁	근대된장죽	달걀죽	들깨버섯죽	애호박죽	동태살죽	시래기된장죽	배추된장죽
열량(kcal)/단백질(g)		575/16	695/26	576/16	633/25	594/22	736/25	613/24

식단 안내

◈ **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.

원산지 표시

쌀		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	한우/육우/젖소	사골	잡뼈			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

콩			김치		수산물				
두부	순두부	콩나물	배추	고춧가루	오징어	갈치	코다리(명태)	동태(명태)	새우
국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	베트남산

가공품	미트볼		참치캔	너비아니		햄	우족국물(식육추출가공품)		
	쇠고기	돼지고기	다랑어	쇠고기	돼지고기	돼지고기	우족		
	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	국내산	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.