서산고운정요양원 6월 2주 식단표 [일반식]

발행일 : 2024. 5. 24. (금)

구 분		6/2(일)	6/3(월)	6/4(화)	6/5(수) 망종	6/6(목) 현충일	6/7(금)	6/8(토)
아침		백미밥 쇠고기미역국 새우살브로콜리볶음 깻잎순나물 숙주나물 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육메추리알장조림 잔멸치견과류볶음 오이무침 배추김치	백미밥 물만두국 참치채소볶음 명엽채무침 비름나물 배추김치	백미밥 맑은애호박국 쇠불고기 근대나물 건파래자반 배추김치	백미밥 북어콩나물국 토마토달걀볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 두부젓국 돈육꽈리고추조림 진미채무침 풋마늘대무침 배추김치	백미밥 맑은바지락국 연두부찜&양념장 맛살숙주무침 얼갈이나물 배추김치
오전간식		치즈	참외	떠먹는요구르트	키위	우유	사과	두유
점심		잡곡밥 근대된장국 닭갈비 도토리묵무침 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 쑥갓어묵국 함박스테이크&소스 치커리유자청무침 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 호박된장국 수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치	열무보리비빔밥 우렁된장찌개 밥새우마늘종볶음 달걀후라이 배추김치 사과	잡곡밥 감자국 오징어볶음 두부구이 오이나물 배추김치	들깨수제비 잡곡밥 2/3 오리주물럭볶음 양배추부추생채 고사리나물 배추김치	잡곡밥 유부김치국 임연수구이 잡채 브로콜리숙회&초고추장 배추김치
오후간식		바나나	통밀빵/결명자차	방울토마토	찐감자/옥수수차	배	바람떡/수정과	떠먹는요구르트
저녁		백미밥 사골곰탕 고등어구이 가지양념찜 청경채겉절이 배추김치	백미밥 순두부찌개 훈제오리채소무침 취나물무침 쌈무 배추김치	백미밥 버섯전골 가자미양념찜 도라지무침 애호박나물 배추김치	백미밥 미역국 닭볶음탕 브로콜리볶음 참나물겉절이 배추김치	백미밥 쇠고기우거지국 삼치무조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국 생선가스&타르타르소스 감자샐러드 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 애호박된장찌개 닭살카레볶음 가지무침 근대나물 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)		1,921/102	1,912/84	1,920/92	1,928/80	1,845/93	2,187/78	2,020/105
죽식	아침	쇠고기미역죽	잔멸치죽	참치죽	쇠고기죽	북어죽	두부죽	바지락죽
	점심	닭죽	순두부죽	무죽	달걀죽	오징어죽	달걀부추죽	애호박죽
	저녁	근대된장죽	새송이버섯죽	애호박죽	닭죽	느타리버섯죽	양배추죽	닭죽
열량(kcal)/단백질(g)		663/23	567/16	598/19	667/27	620/27	616/17	594/21

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	잡뼈				
산	산	국내산	산	산	산	산	산

콩			김치		수산물				
두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	오징어			
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

가공품										
참치캔										
다랑어										
산	산	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.