



한 사랑 주간식단표

"최고의 시설, 최상의 서비스"
한사랑요양원



구분	월 12월 4일	화 12월 5일	수 12월 6일	목 12월 7일	금 12월 8일	토 12월 9일	일 12월 10일
아	잡곡밥 들깨고사리국 닭아채볶음 양념깻잎지 부추나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 떡갈비아채볶음 우엉조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 소야채불고기 감자조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭데리야끼조림 봄동나물 호박나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기국 스크램블에그 고사리볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 근대국 소민짜불고기 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메란장조림 팽이버섯볶음 물미역무침 배추김치
침							
점	잡곡밥 열무시락국 돈가스*소스 해초무침 무채나물*생채 배추김치	잡곡밥 감자수제비 가오리날개조림 한식잡채 취나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 밤돈사태찜 양배추쌈*된장소스 들깨시금치무침 배추김치	잡곡밥 만두국 코다리엿장조림 꽃맛살샐러드 오이양파생채 배추김치	잡곡밥 시락국 카레라이스 단무지무침 고구마맛탕 배추김치	잡곡밥 닭개장 고등어김치조림 가지나물 파프리카생채 배추김치	잡곡밥 굴무채국 닭감자조림 브로콜리*초장 새우양배추볶음 배추김치
저	잡곡밥 청국장찌개 임연수조림 맛살아채볶음 시금치초나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 소민짜불고기 어묵볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 아귀탕 아몬드멸치볶음 당근표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이버섯무국 동그랑땡조림 들깨양배추볶음 동초된장무침 배추김치	잡곡밥 동태국 돈아채불고기 미역줄기무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 햄아채볶음 마늘콩볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 튀김우동 능성어조림 마카로니콘샐러드 참나물무침 배추김치
녁							
죽	닭죽/두부죽	우엉죽/쇠고기죽	쇠고기죽/전복죽	닭죽/양배추죽	쇠고기죽/미나리죽	닭죽/쇠고기죽	닭죽/브로콜리죽
간식	편고구마/망고쥬스 두유	비피더스 아몬드죽	밀감/밀감음료 단팥죽	요플레 인삼마죽	바나나/바나나음료 땅콩죽	팔양갱 흑임자죽	카스타드/요구르트 단호박죽
단백질	110 g	95 g	100 g	100 g	100 g	95 g	95 g
칼로리	2200 kcal	2000 kcal	2100 kcal	2000 kcal	2100 kcal	2000 kcal	2000 kcal
원산지 표시	쌀, 배추김치(배추, 고추가루 포함), 돈육, 계육, 오리고기, 고등어, 오징어채: 국내산 쇠고기: 호주산 명태포: 중국산 코다리: 러시아산 갈치: 중국산 꽃게: 중국산 낙지채: 베트남산						

◆ 1일 어르신 영양 권장 섭취량 단백질: 45~65g, 칼로리: 1600~2000kcal을 기준으로 작성합니다. 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수도 있으니 양해 바랍니다. ◆ 한사랑영양사