

송정동데이케어센터 2024년 1월 급식표

	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
	신청	사골떡국 해물동그랑땡 표고버섯볶음 무생채 단호박식혜 배추김치	잡곡밥 다시마어묵국 코다리찜 연근들깨무침 청경채굴소스볶음 배추김치	잡곡밥 얼큰소고기무국 고등어구이 매실장아찌 도라지무침 김치	잡곡밥 미역국 참치두부조림 카레크로켓 봄동무침 김치	쌀밥 온묵사발 들기름두부구이 &양념장 오징어젓갈 콩자반 복동견적이
일자	8	9	10	11	12	13
	잡곡밥 버섯들깨탕 가자미구이 떡갈비 물파래무침 배추김치	잡곡밥 미소국 집계맛살튀김 돌나물무침 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 갈치조림 가지볶음 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 김치국 돌갈비찜 햄감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 마늘쫄볶음 탕평채 방풍나물무침 배추김치	떡만두국 배추김치
일자	15	16	17	18	19	20
	잡곡밥 순두부찌개 사태떡찜 숙주미나리무침 달걀찜 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈까스&소스 뱅아리콩샐러드 콩나물맛살무침 배추김치	잡곡밥 어묵썩갓국 순살아귀찜 검은깨올방개묵 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 해물볶음 두부조림 마늘쫄새우볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지국 오리불고기 마카로니샐러드 근대나물 배추김치	우동 배추김치
일자	22	23	24	25	26	27
	잡곡밥 감자고추장국 닭봉데리아끼조림 모듬콩조림 궁채나물 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 코다리강정 시금치겉절이 어묵피망볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 소불고기 물파래무침 명태회무침 배추김치	잡곡밥 미니우동국 함박스테이크 실곤약샐러드 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 차돌꾸구미볶음 김계란말이 건호박나물 배추김치	수제비 배추김치
일자	29	30	31			
	쌀밥 콩나물국 하이라이스 왕새우튀김 고구마샐러드 배추김치	쌀밥 동태탕 양념닭갈비 메란장조림 참나물겉절이 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 임연수조림 비엔나야채볶음 마늘쫄무침 배추김치			

❖ 본 식단은 1일 노인영양섭취기준 에너지 1,600 ~ 2,000 kcal
❖ 본 식단은 식 자재 수급 사항에 따라 변동 될 수 있으며 간식은 따로 제공합니다.
❖ 양의 기준 (1끼 기준) : 생선 1~2토막, 고기 40~80g, 계란 1개, 야채는 70~140g정도입니다.
❖ 작성자 : 김나영 영양사(미래푸드시스템) ❖ 담당자 : 조리원

송정동데이케어센터 2024년 1월 석식 급식표

	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
	신정	쌀밥 콩비지찌개 사태짬 감자채볶음 알배추된장나물 배추김치	쌀밥 감자고추장찌개 주꾸미볶음 계란말이 멸치마늘쫄볶음 배추김치	쌀밥 순두부찌개 돈육볶음 애호박전 콩자반 배추김치	쌀밥 청국장찌개 오징어볶음 연근전&양념장 고춧잎무침 배추김치	
일자	8	9	10	11	12	13
	쌀밥 시래기국 함박스테이크 치커리무침 호빵 배추김치	쌀밥 오징어무국 편육&새우젓 표고볶음 무생채 배추김치	쌀밥 어묵국 닭봉조림 전장김 도라지생채 배추김치	쌀밥 팽이미소국 코다리무조림 파전 시금치무침 배추김치	쌀밥 계란국 비엔나파스타볶음 매콤알감자조림 취나물무침 배추김치	
일자	15	16	17	18	19	20
	쌀밥 냉이된장국 닭봉양념구이 토마토겉절이 다시마부각 배추김치	쌀밥 계란탕 코다리조림 부추생채 브로콜리새우볶음 배추김치	쌀밥 순두부찌개 우낙볶음 깻잎나물 실치조림 배추김치	쌀밥 알탕 계란장조림 콜리플라워&초장 어묵피망볶음 배추김치	쌀밥 북어채국 소고기당면볶음 토마토겉절이 취나물무침 배추김치	
일자	22	23	24	25	26	27
	쌀밥 청국장찌개 오징어볶음 봄동나물무침 연근조림 배추김치	쌀밥 아욱국 돈불고기 애호박나물 메추리알장조림 배추김치	쌀밥 소고기무국 두부조림 고사리들깨무침 해물김치전 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 갈치무조림 근대나물 구운김 배추김치	쌀밥 옹심이국 닭갈비 얼갈이나물 연두부&양념장 배추김치	
일자	29	30	31			
	쌀밥 부추계란국 돈갈비찜 쭈갓두부무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 방어조림 맛살느타리볶음 미나리무침 배추김치	쌀밥 된장찌개 오징어볶음 방풍나물 미역줄기볶음 배추김치			

- ❖ 본 식단은 1일 노인영양섭취기준 에너지 1,600 ~ 2,000 kcal
- ❖ 본 식단은 식 자재 수급 사항에 따라 변동 될 수 있으며 간식은 따로 제공합니다.
- ❖ 양의 기준 (1끼 기준) : 생선 1~2토막, 고기 40~80g, 계란 1개, 야채는 70~140g정도입니다.

❖ 작성자 : 김나영 영양사(미래푸드시스템) ❖ 담당자 : 조리원

송정동데이케어센터 2024년 1월 간식표

	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
오전	신정	울무차	단호박차	생강차	검정콩곡물차	천마차
오후		요플레	제철과일	빵	다과	요플레
				우유	두유	
일자	8	9	10	11	12	13
오전	녹차라떼	울무차	단호박차	생강차	검정콩곡물차	천마차
오후	계란	요플레	제철과일	빵	다과	요플레
	수정과			우유	두유	
일자	15	16	17	18	19	20
오전	녹차라떼	울무차	단호박차	생강차	검정콩곡물차	천마차
오후	감자	요플레	제철과일	빵	다과	요플레
	사이다			우유	두유	
일자	22	23	24	25	26	27
오전	녹차라떼	울무차	단호박차	생강차	검정콩곡물차	천마차
오후	고구마	요플레	제철과일	빵	다과	요플레
	두유			우유	두유	
일자	29	30	31			
오전	녹차라떼	울무차	단호박차	생강차	검정콩곡물차	천마차
오후	단호박	요플레	제철과일	빵	다과	요플레
	우유			우유	두유	

❖ 오전 간식으로는 건강차가 제공됩니다.
❖ 간식표 계획에 따라 제공되나 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

❖ 작성자 : 김나연 사회복지사 ❖ 담당자 : 조리원