

2023년 10월 성북솔샘데이케어센터 식단

■ 총 열량 (여성기준 1600 calorie기준)

중식의 경우 약 830kcal(하루 필요량의 52.0%제공) 당질 121g, 단백질 26g, 지질 17g

중석식의 경우 1520Kcal (하루필요량의 95.0%제공)

(남성_2000Kcal일 경우 점심저녁밥량 2/3공기추가공급함_400Kcal 추가됨)

■ 식단은 식품수급에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

■ 어르신들의 산성화된 몸을 중화시키고 노폐물을 몸 밖으로 배출시키기 위해 미역등 해초류를 한주에 한번 넣었습니다.

■ 원산지표시 : 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽):국내산, 소고기:호주산, 돈육:국내산, 닭고기:브라질

배추,얼갈이배추,봄동배추:국내산(고춧가루:중국산), 김치:배추(국내산), 고춧가루(중국산)

두부,콩비지:국내산, 고등어:노르웨이, 오징어:원양산, 코다리·동태:러시아산 콩치:원양산, 가자미:러시아산,

해파리:태국산, 새우:중국, 진미채:페루산, 생선까스:네덜란드, 돈까스·너비아니·미트볼·햄·소세지:국내산

		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)		
오전간식		생강차	생강차	생강차	생강차		
점심		동부콩밥 열무된장국 닭볶음탕 양송이아채볶음 시래기나물 배추김치	흰쌀밥 얼갈이국 카레라이스 두부아채볶음 토란대들깨나물 배추김치	청차조밥 사골미역국 미트볼케찹조림 돈민찌양배추볶음 알마늘장아찌 배추김치	흰쌀밥 김떡국 소세지마카로니볶음 당근호박무침 명이나물 배추김치		
열량		643	656	628	601		
오후간식		사과 & 요플레	바나나&요플레	배&요플레	후레이크&두유		
저녁		흑미밥 경상도식얼큰무국 다짐아채계란볶음 건포도감자샐러드 배추겨자무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육김치찜 궁채볶음 바라깻잎나물 배추김치	흑보리밥 시래기된장국 하와이안닭조림 컬리플리워볶음 가지나물 백김치			
열량	628	677	702				
		6일 (월)	7일 (화)	8일(수)	9일(목)	10일 (금)	11일(토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	흰쌀밥 냉이토장국 돈육모듬장조림 도라지볶음 고춧잎무침 배추김치	보리밥 도라지닭곰탕 참치아채볶음 도토리묵무침 고구마맛탕 백김치	흰강남콩밥 바지락미역국 순대채소볶음 죽순들깨볶음 치커리샐러드 배추김치	보리비빔밥/비빔장 청국장찌개 제육볶음 무생채 알감자조림 열무김치	수수밥 짬뽕탕 대멸치무조림 돈민찌샐러리볶음 고추장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 숙갓곤약국 제육간장불고기 숙주나물무침 무말랭이무침 배추김치	
열량	697	714	650	615	651	672	
오후간식	카스타드&두유	토마토&요플레	감&요플레	사과&요플레	요리교실	후레이크&두유	
저녁	기장밥 홍합무채국 삼색계란찜 쪽파김무침 연근흑임자무침 배추김치	서리태콩밥 부대찌개 아채김치전 브로콜리새콤무침 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부배추국 마파두부 맛살채소볶음 돌나물생채 배추김치	흰쌀밥 맑은콩나물국 메추리알떡조림 새송이버섯볶음 양파장아찌 배추김치	병아리콩밥 얼갈이된장국 비빔만두채소무침 어묵볶음 우영조림 배추김치		
열량	658	637	610	641	689		

	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	흰쌀밥 시금치느타리국 닭춘장볶음 천사채매콤무침 오복지무침 배추김치	보리밥 근대된장국 돼지불백 꼬시래기무침 마늘쫄조림 배추김치	차조밥 매콤김치국 닭살데리야끼 단호박범벅 그린샐러드 배추김치	흰쌀밥 모듬야채고추장국 돈까스/소스 죽순채볶음 삼색피클 배추김치	보리밥 부추된장국 고등어조림 열무나물 간장깻잎지 백김치	혼합잡곡밥 양송이들깨탕 돈육고추장볶음 청경채나물 땅콩조림 배추김치
열량	729	620	711	735	655	681
오후간식	감자&주스	바나나&요플레	사과&요플레	감&요플레	배&요플레	후레이크&두유
저녁	쥐눈이콩밥 채소된장국 함박스테이크조림 쥐어채볶음 사과치커리무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부탕국 어항가지 고추장멸치볶음 세발나물무침 깍두기	병아리콩밥 미소미역국 골뱅이야채무침 두절건새우케찹조림 참나물무침 배추김치	렌틸콩밥 양파호박국 파인애플꼭창 햄팽이볶음 미나리무침 배추김치	현미밥 소고기무국 탕평채 북어채조림 아삭이고추무침 배추김치	
열량	681	679	655	658	631	

	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	수수밥 조랭이떡미역국 떡갈비아채볶음 마카로니콘샐러드 오징어젓갈 배추김치	흰쌀밥 해물된장국 가자미무조림 감자채볶음 청포묵김무침 배추김치	보리밥 매콤감자국 토마토찜닭 콩나물삼색무침 마늘버터죽순볶음 배추김치	흰쌀밥 사골무국 돈육짜장볶음 컵샐러드 도라지무침 배추김치	병아리콩밥 들깨얼갈이국 매콤돈육감자조림 건파래볶음 모듬콩조림 배추김치	기장밥 표고된장찌개 닭가슴살야채볶음 옛날소세지볶음 비타장아찌 배추김치
열량	630	623	739	691	625	731
오후간식	토마토&요플레	바나나 &요플레	감&요플레	사과&요플레	생신잔치	후레이크&두유
저녁	흰쌀밥 매콤홍합무국 치킨나뭇잎소스 영콘채소볶음 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 부추장떡 메추리알버섯조림 단배추나물 깍두기	동부콩밥 열무두부국 두부버섯조림 고구마줄기볶음 숙갓당근무침 배추김치	흑미밥 도토리묵국 만두탕수/소스 겨자채 느타리피망볶음 배추김치	혼합잡곡밥 토란무국 소민씨궁중떡볶이 황태채무침 깻잎겉절이 배추김치	
열량	722	629	631	699	638	

	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)		
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차		
점심	흰쌀밥 가츠오청경채국 고추장불고기 양배추쌈/쌈장 고들빼기무침 백김치	병아리콩밥 아욱감자된장국 오징어야채볶음 미역오이무침 근대나물 배추김치	흰쌀밥 계란실파국 돈육파리조림 표고버섯볶음 무나물 배추김치	흰강남콩밥 고추장채소국 온두부찜/양념장 건새우마늘쫄조림 진미채볶음 볶음김치		
열량	610	618	662	622		
오후간식	감자&주스	바나나&요플레	고구마&보리차	바나나&요플레		
저녁	혼합잡곡밥 김치찌개 그린빈계란볶음 목이버섯볶음 유부시금치무침 배추김치	보리밥 순두부찌개 어묵잡채 사과부추무침 컬리플러워볶음 배추김치	렌틸콩밥 푹고추된장국 치킨볼케찹볶음 방풍두부무침 양배추나물 배추김치	흰쌀밥 버섯된장국 돈육숙주볶음 가지볶음 초석장 배추김치		
열량	658	631	710	646		