

2023년 12월 성북솔샘데이케어센터 식단

- 총열량 (Total calorie) 약 1045kcal(하루 필요량의 70.6%) 당질 121g, 단백질 26g, 지질 17g
(하루 필요량 약 70.4%, 53.3%, 38.6%)
- 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,찐쌀,밥,누룽지,죽)-국내산 소고기 :호주산, 돈육: 국내산, 닭고기:브라질산, 배추,얼갈이배추,봄동 배추:국내산, 고춧가루:중국산, 미트볼:국내산(돈육) 너비아니:국내산(돈육), 브라질산(닭)
두부,콩비지,콩국수:국내산,고등어:국내산,노르웨이 오징어:원양산 명태:러시아산,고등어:노르웨이산

					1일 (금)	2일(토)
오전간식					생강차	생강차
점심					혼합잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 팽이버섯볶음 오복지무침 배추김치	현미밥 미역국 돼지버섯불고기 어묵볶음 명이나물 배추김치
열량					691	666
오후간식					바나나&요플레	후레이크&두유
저녁					병아리콩밥 보리새우된장국 너비아니아채볶음 멸치크렌베리볶음 유채나물 배추김치	
열량					658	

	4일 (월)	5일 (화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	보리밥 시금치된장국 김치제육볶음 양송이버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	차조밥 웅심이국 고등어무조림 돔나물무침 우엉조림 배추김치	기장밥 팽이미소국 간장불고기 천사채샐러드 호박볶음 배추김치	산채비빔밥 유부숙갓맑은국 두부카레라이스 청포묵김무침 부추단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 풋고추된장국 미트볼아채볶음 단호박범벅 무말랭이 백김치	서리태콩밥 호박버섯국 모듬장조림 옛날소시지튀김 알마늘장아찌 배추김치
열량	648	629	641	652	630	681
오후간식	카스타드&두유	토마토&요플레	감&요플레	바나나&요플레	굴&요플레	후레이크&두유
저녁	혼합잡곡밥 무혼합국 소세지케찹볶음 미나리무침 파리고추조림 배추김치	흰쌀밥 두부김치국 삼색잡채 베이컨아채볶음 세발나물무침 배추김치	병아리콩밥 매콤달래국 치킨데리야끼 포두부볶음 치커리상추무침 깍두기	흰강낭콩밥 북어콩나물국 어항가지 우거지나물 오이양파초무침 배추김치	수수밥 들깨미역국 해물콩나물찜 새송이곤약조림 포항초나물 배추김치	
열량	657	648	659	653	659	

2023년 12월 성북술생데이케어센터식단

	11일(월)	12일 (화)	13일 (수)	14일 (목)	15일(금)	16일(토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	흰쌀밥 우거지된장국 돈육매추리알조림 툇새콩무침 고추장아찌무침 배추김치	보리밥 매콤토란국 백순대볶음 연두부/양념장 단배추나물 배추김치	수수밥 가츠오청경채국 춘천닭갈비 마늘쫄볶음 방풍나물무침 배추김치	흰쌀밥 채소미소국 돈가스/소스 그린샐러드 모듬피클 배추김치	차조밥 소고기무국 대명치무조림 브로콜리볶음 초석장 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무채국 간장불고기 오징어젓갈 시래기나물 배추김치
열량	652	658	628	699	610	627
오후간식	고구마&보리차	바나나&요플레	만두&보리차	감&요플레	귤&요플레	후레이크&두유
저녁	쥐논이콩밥 봄동들깨국 넓은당면찜닭 도라지들깨볶음 양배추나물 열무김치	병아리콩밥 근대토장국 해물파전 두부조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 닭살미역국 굴뱅이소면채소무침 맛살볶음 콘오이슬로우 배추김치	렌틸콩밥 북어해장국 새우살채소볶음 연근조림 숙갓당근무침 배추김치	현미밥 얼큰얼갈이국 돈육파인애플볶음 감자채볶음 고사리나물 배추김치	
열량	701	674	638	651	635	

	18일(월)	19일 (화)	20일(수)	21일 (목)	22일 (금)	23일(토)
오전간식	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	흰쌀밥 해물된장국 돈육감자볶음 궁채나물 고들빼기무침 배추김치	동부콩밥 사골국 가자미무조림 목이버섯볶음 깻잎순무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부숙갓국 오돈불고기 컬리플라워볶음 콩나물겨자무침 백김치	흰쌀밥 시래기들깨국 탕수육/소스 실곤약채소무침 알마늘장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 햄모듬김치찌개 닭볶음탕 지리멸치볶음 무짬지채 배추김치	보리밥 오징어무국 돈육불고기 모듬콩조림 열무나물 배추김치
열량	627	633	681	711	723	631
오후간식	토마토&요플레	바나나 &요플레	감&요플레	호빵&보리차	생신잔치	후레이크&두유
저녁	보리밥 두부김치국 닭살야채조림 꼬시래기무침 취나물무침 배추김치	기장밥 매생이떡국 마파두부 풋고추어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 시금치된장국 스크램블에그 오이부추무침 아욱나물 배추김치	수수밥 맑은콩나물국 류산슬 미나리무침 가지나물무침 배추김치	병아리콩밥 콩비지국 토마토함박조림 새송이버섯볶음 유부시금치나물 깍두기	
열량	680	623	611	628	611	

	25일(월) 성탄절	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
오전간식		생강차	생강차	생강차	생강차	생강차
점심	성탄절 휴무	혼합잡곡밥 실파계란국 닭가슴살간풍기 오이지무침 마카로니콘샐러드 배추김치	기장밥 감자고추장국 돈육파채불고기 온두부찜 버섯곤약볶음 볶음김치	흰강낭콩밥 미역미소국 오징어짜장 올챙이떡갈기무침 짜사이무침 열무김치	차조밥 아욱토장국 닭살무조림 두절새우조림 간장깻잎지 배추김치	보리밥 맑은순두부국 생선까스&소스 배추겨자초무침 땅콩조림 배추김치
열량		727	649	688	700	703
오후간식		만두&보리차	바나나&요플레	카스타드&요플레	송년요리 교실	후레이크&두유
저녁	성탄절 휴무	병아리콩밥 냉이된장국 감자채전 맛살채소볶음 도라지생채 배추김치	보리밥 청국장찌개 간소고기떡볶음 세발나물무침 무장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 건새우무채국 삼색계란찜 진미채무침 당근무침 배추김치	흰강낭콩밥 게살연두부탕 한식잡채 브로콜리들깨무침 해초샐러드 배추김치	
열량		638	613	621	619	