성북솔샘데이케어센터 4월 식단표

스푸니 영양사: 이수현

구분	날짜	월	화	수	목	금	토
			1일	2일	3일	4일	5일
중식	밥		잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국		사골곰탕 2,5,6,10,16	얼갈이된장국 5,6	순두부계란탕 1,5,6	냉이된장국 5,6	북어무채국5,6
	주요리		두부콩나물찜 5,6	고구마닭갈비 5,6,15	고갈비(고등어) 5.6.7	제육볶음 5,6,10	돼지고기김치찜 5,6,10
	일반찬		시금치나물 5,6	버섯들깨볶음 5,6	청포묵김가루무침 5,6	청경채겉절이 5,6	얼갈이된장무침 5,6
			들기름가지찜 5,6	숙주나물 5,6	무생채 5,6	흑임자연근무침 1.5.6	해초샐러드 5,6
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal			621	685	674	638	697
오후간식			제철과일	초코쿠키+두유	밥알쑥찰떡+요구르트	찐감자+요구르트	엄마손파이+두유
석식	밥		잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국		소고기무굿 5,616	두부새우젓국 5,6	사골된장국 5,6,16	호박고추장찌개 5,6	시금치된장국 5,6
	주요리		참치김치볶음 5,6	새우까스&소스 1,2,5, 6,9	돈불고기분모자조림 5,6,10	가자미카레튀김 5,6,12,15,16,18	두부카레라이스 5,6,12,15,16,18
	일반찬		봄동겉절이 5,6	팽이버섯양념찜 5,6	고사리나물 5,6	콩나물무침 5,6	치커리유자청무침
			무말랭이무침 5,6	오이나물 5,6	치커리겉절이 5,6	모듬콩조림 5,6	무말랭이무침 5,6
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal			648	629	631	647	688
날짜		7일	8일	9일	10일	11일	12일
중식	밥	백미밥	봄나물비빔밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	콩나물국 5,6	청국장찌개	바지락미역국 5,6	부대찌개 2,5,610,15,16	캐슈넛미역국 4,5,6	시래기된장국 5,6
	주요리	토마토미트볼조림 5,6,10,12,15,16,18	봄나물비빔밥 5,6	갈비양념불고기 5,6,10	간장마늘탕수육 5,6,10,15	단호박돈육장조림 5,6,10	순대볶음 2,5,6,10,12,16,18
	일반찬	얼갈이나물 5,6	시금치나물 5,6	한식잡채 5,6	명엽채볶음 5,6	숙주나물 5,6	브로콜리초회 5,6
		김자반 5	꽈리고추멸치볶음 5,6	청경채겉절이 5,6	콩나물무침 5,6	표고버섯볶음 5,6	들깨고사리나물 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		654	684	639	641	684	632
오후간식		팥빵+요구르트	제철과일	곡물쿠키+우유	약밥+요구르트	삶은계란+요구르트	카스타드+우유
석식	밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	근대된장국 5,6	아욱국 5,6	짬뽕국 5,6,10,17	시금치된장국 5,6	참치김치찌개	순두부찌개 5,6
	주요리	고추장불고기 5,6,10	고등어김치찜 5,6,7	아귀유한스웨 5,6	달래두부강정 5,6	떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16	돈육표고버섯볶음 5,6,10
	일반찬	새송이버섯볶음 5,6	미나리돌나물무침 5,6	무생채 5,6	들깨무나물 5,6	참나물무침 5,6	도토리묵&양념장 5,6
		꼬시래기초장무침 5,6	우엉땅콩조림 4,5,6	비듬나물 5,6	세발나물무침 5,6	연근조림 5,6	간장무말랭이 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		689	657	647	623	687	659
날짜		14일	15일	16일	17일	18일	19일
중식	밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	팽이된장국 5,6	대파육개장 5,6,16	감자계란국 1,5,6	북어미역국 5,6	콩비지찌개 5,6	오이냉국
	주요리	오징어까스&소스 5,6,17	두부김치카나페 5,6	해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17	코다리콩나물찜 5,6	제육볶음 5,6,10	바지락살두부구이 5,6
	일반찬	감자조림 5,6	고추장미역줄기볶음 5,6	가지찜&양념장 5,6	새송이버섯볶음 5,6	상추쌈&쌈장 5,6	마늘쫑볶음 5,6
		콩나물무침 5,6	무말랭이무침 5,6	봄동나물 5,6	쑥갓두부무침 5,6	미역줄기볶음 5,6	물파래무침 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		685	652	633	647	653	627
오후간식		소보루+요구르트	제철과일	땅콩쿠키+우유	앙금절편+요구르트	군고구마+요구르트	쌀과자+두유
석식	밥	백미밥	잡곡밥	뿌리채소영양밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	수제비계란국 1,5,6	콩가루배추국 5,6	김치청국장찌개 5,6	황태무채국 5,6	콩나물국 5,6	고추장찌개 5,6
	주요리	돈채피망볶음 5,6,10	눈꽃치즈닭갈비 1,2,5,6	뿌리채소영양밥	훈제오리냉채무침 1,5,6	중화해물덮밥 5,6,17	카레라이스 5,6,12,15,16,18
	일반찬	청포묵김무침 5,6	숙주나물 5,6	느타리호박볶음 5,6	견과류멸치볶음 4,5,6	단무지무침	치커리유자청무침 5
		무생채 5,6	쌈무 13	건새우무조림 5,6,9	꼬시래기초장무침 5,6	참나물무침 5,6	간장무말랭이 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		669	689	629	642	655	627
날짜		21일	22일	23일	24일	25일	26일
중식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	백미밥
	국	파송송계란국 1,5,6	시래기된장국 5,6	감자양파국 5,6	미역냉국	근대된장국 5,6	도토리냉국 5,6
	주요리	볶음짜장 2,5,6	돈육굴소스가지볶음 5,6,10	생선까스&타르s 1,5,6,13	마파두부 5,6	몽골리안돼지볶음 5,6,10	탄두리치킨 2,5,6,12,13
	일반찬	땅콩조림 4,5,6	매콤어묵볶음 5,6	감자채볶음 5,6	짜샤이무침 5,6	매콤콩나물무침 5,6	오이나물 5,6
		숙주나물 5,6	김자반 5	부추겉절이 5,6	청경채찜 5,6	콩조림 5,6	단무지무침 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		698	349	677	645	687	672
오후간식		후레쉬번+요구르트	제철과일	버터쿠키+우유	증편+요구르트	생신잔치 음식	약과+두유
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	소보로비빔밥 1,5,6,10	잡곡밥
	국	애호박고추장찌개 5,6	육개장 5,6,16	배추된장국 5,6	감자양파국 5,6	유부장국 5,6	얼갈이된장국 5,6
	주요리	가오리찜&양념장 5,6	해물동그랑땡구이 1,5,6,17	너비아니&파채 2,5,6,10,12,15,16	오삼불고기 5,6,10	소보루비빔밥 1,5,6,10	들기름두부구이&양념장 5,6
	일반찬	무생채 5,6	느타리나물 5,6	우렁된장볶음 5,6	미역줄기볶음 5,6	감자조림 5,6	참나물무침 5,6
		흑임자연근샐러드 1, 5,6,	오이양파무침 5,6	미나리돌나물무침 5,6	시금치나물 5,6	오징어젓갈무침 5,6,17	고사리나물 5,6
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		677	654	687	654	664	637
날짜		28일	29일	30일			
중식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥			
	국	팽이장국 5,6	사골무국 5,6	콩나물국 5,6			
	주요리	하이라이스 2,5,6,16	간장불고기 5,6,10	양송이덮밥 5,6,10			
	일반찬	실곤약야채무침 5,6	톳두부무침 5,6	혜파리냉채 5,6			
		간장마늘쫑지 5,6	청경채나물 5,6	무짠지 5,6			
		배추김치	배추김치	배추김치			
Kcal		634	659	622			
오후간식		컵케익+요구르트	제철과일	모닝빵샌드위치			
석식	밥	백미밥	소고기마늘쫑볶음밥 5,6,16	백미밥			
	국	순두부백탕 5,6	배추들깨국	모듬버섯탕 5,6			
	주요리	고등어김치찜 5,6,7	소고기마늘쫑볶음밥 5,6,16	지코바닭조림 5,6,15			
	일반찬	다시마채무침 5,6	어묵볶음 5,6	콩나물무침5,6			
		시금치나물 5,6	상추겉절이 5,6	미나리무생채 5,6			
		배추김치	배추김치	배추김치			
Kcal		659	623	672			

원산지

쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국,중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산

영태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀- 중국산

미허급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미

알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴,전복,홍합 포함), 19 -잣

※ 위 식단표는 공용 식단표 입니다. 식재료 수급사정 또는 각 수요기관 별 비선호 음식은 영양사 및 조리사의 재량에 의해 변경 될 수 있음을 알립니다.