

성북술샘데이케어센터 5월 식단표

스푸니 영양사: 이수현

구분	날짜	월				화				수				목				금				토			
		1월				2월				3월				4월				5월							
중식	밥	잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥			
	국	시래기된장국 5,6				건설우아육국 5,6,9				미역국 5,6				건설우아육국 5,6,9				유부채된장국 5,6							
	주요리	마늘종돼지고기볶음 5,6,10				미역국 5,6				마늘종돼지고기볶음 5,6,10				미역국 5,6				오징어까스&소스 5,6,17							
	밀반찬	청경채겉절이 5,6				연근조림 5,6				청경채겉절이 5,6				연근조림 5,6				표고버섯볶음 5,6							
Kcal		625				625				625				625				625				625			
오후간식		양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트			
석식	밥	잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥			
	국	어묵무국 5,6				코다리간장조림 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6			
	주요리	얼갈이나물 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6			
	밀반찬	미역줄기볶음 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6				미역국 5,6			
Kcal		687				687				687				687				687				687			
오후간식		양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트				양공질편+요구르트			
중식	밥	백미밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				이면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				하면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				하면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				하면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				하면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중식	날짜	12월				13월				14월				15월				16월				17월			
	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	유부장국 5,6				참치김치찌개 5				배추된장국 5,6				애호박새우젓국 5,6,9				육개장 5,6,16				애호박새우젓국 5,6,9			
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16				하면수구이				떡갈비야채볶음 2,5,6,10,15,16				닭볶음탕 5,6,15				해물동그랑땡 1,5,6,12,16,17				함박스테이크 5,6,10,15,18			
석식	밥	백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	계란탕 1,5,6				도토리묵냉채국 5,6				돌계미역국 5,6				사골우거지된장국 5,6				북어무채국 5,6				얼갈이된장국 5,6			
	주요리	볶음짜장 2,5,6				닭데리야끼조림 5,6,15				순물고기 5,6,16				소고기 5,6,16				두부스틱유리나기 5,6				훈제오리야채볶음 5,6			
	밀반찬	콩나물맛살냉채 1,5,6,8				얼갈이나물 5,6				어묵잡채 5,6				아삭고추된장무침 5,6				어묵볶음 5,6				아묵샐러드 1,2,5,6			
Kcal		652				642				657				663				629				688			
오후간식		완두앙금탕+요구르트				제철과일				땅콩무키+두유				자색고구마샐러기+요구르트				찐감자+요구르트				엄마손파이+두유			
석식	밥	백미밥				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				백미밥				잡곡밥				백미밥				잡곡밥			
	국	아욱된장국 5,6				간지계란국 1,5,6				콩나물국 5,6				팽이장국 5,6				얼갈이된장국 5,6				황태미역국 5,6			
	주요리	고추장돈육볶음 5,6,10				소고기콩나물밥&양념장 5,6,16				푼맛송이 5,6,12,15,16,18				돈육볶음 5,6				콩물고기(콩나물제육) 5,6,10				닭갈비 5,6,15			
	밀반찬	시금치나물 5,6				양념겉절이 5,6				무쌈밥 5,6				수제피클				청포묵김가루무침 5,6				새송이버섯볶음 5,6			
Kcal		682				639				655				672				624				625			
중																									