

구산데이케어센터 주간 식단표 [2022.10.29(월)-2022.11.05(토)]

영양사/작성자 : 정금례

일자/요일	31일(월)	11/1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
점심	잡곡밥 미역들깨국 삼치무조림 불어묵볶음 열무나물 포기김치	잡곡밥 수제비국 하이라이스 탕수육/소스 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 참나물겉절이 양배추쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥 배추맑은국 마파두부 방풍나물전 미역무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개 오징어볶음 연근흑임자무침 부추무침 포기김치	잡곡밥 우렁된장찌개 찹스테이크 멸치볶음 치커리새콤무침 포기김치
칼로리(Kcal)	691kcal	688kcal	679kcal	680kcal	679kcal	648kcal
저녁	잡곡밥 알탕 소세지전 잡채 오이무침 포기김치	잡곡밥 계살계란국 온두부/볶음김치 미트볼조림 비타민겉절이 포기김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 코다리무조림 감자채볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥 북어국 버섯불고기 명엽채볶음 수제피클 포기김치	잡곡밥 아욱국 미트볼라따두이 도토리묵/양념장 유채나물 포기김치	
칼로리(Kcal)	650kcal	644kcal	628kcal	649kcal	637kcal	
오전간식	콘플레이트천마차	호두아몬드올무차	단호박천마차	콘플레이트천마차	호두아몬드올무차	단호박천마차
오후간식	요구르트	찐고구마	요플레/그레놀라	들깨버섯죽	제철과일	카스타드
* 원산지	쌀,죽,누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 / 닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 /코다리, 동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산 오징어: 중국산,칠레산,페루산 /콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/기타: 미트볼-돈육, 계육: 국내산 / 돈가스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대햄,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육, 돈육:국내산					
* 상식식단은 시장사정에 따라 일부 변동될 수 있습니다. (노인 평균영양권장량 열량 : 1800~2000kcal)						(주)참조은 케이터링