

# 구산데이케어센터 주간 식단표 [2022.11.07(월)-2022.11.12(토)]

영양사/작성자 : 정금례

| 일 자/요일                                                             | 7일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8일(화)                                                   | 9일(수)                                                   | 10일(목)                                              | 11일(금)                                                       | 12일(토)                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 점심                                                                 | 잡곡밥<br>미소장국<br><b>짜장</b><br>야채춘권/케첩<br>단무지무침<br>포기김치                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥<br>청국장<br><b>고추잡채</b><br>열무나물<br>과일샐러드<br>포기김치      | 잡곡밥<br>콩나물국<br><b>닭볶음탕</b><br>탕평채<br>쌈무<br>포기김치         | 잡곡밥<br>미역국<br><b>조기튀김</b><br>어묵볶음<br>참나물겉절이<br>포기김치 | 잡곡밥<br>뼈없는해장국<br><b>깐풍기</b><br>순대볶음<br>오복지무침<br>포기김치         | 잡곡밥<br>우렁된장찌개<br><b>참스테이크</b><br>멸치볶음<br>치커리새콤무침<br>포기김치 |
| 칼로리(Kcal)                                                          | 688kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 679kcal                                                 | 680kcal                                                 | 679kcal                                             | 649kcal                                                      | 648kcal                                                  |
| 저녁                                                                 | 잡곡밥<br>들깨무채국<br><b>돈육고추장불고기</b><br>비빔만두<br>오이무침<br>포기김치                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 잡곡밥<br>어묵국<br><b>고등어데리야끼</b><br>숙갓두부무침<br>건파래무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>수제비국<br><b>너비아니구이</b><br>오징어야채무침<br>유채나물<br>포기김치 | 잡곡밥<br>근대된장국<br><b>돈육김치찜</b><br>멸치볶음<br>무생채<br>포기김치 | 잡곡밥<br>순두부맑은국<br><b>미트볼라따두이</b><br>콩나물당면무침<br>비타민겉절이<br>포기김치 |                                                          |
| 칼로리(Kcal)                                                          | 644kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 628kcal                                                 | 642kcal                                                 | 636kcal                                             | 614kcal                                                      |                                                          |
| 오전 간식                                                              | 콘플레이트천마차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 호두아몬드올무차                                                | 단호박천마차                                                  | 콘플레이트천마차                                            | 호두아몬드올무차                                                     | 단호박천마차                                                   |
| 오후 간식                                                              | 홍시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 밥전                                                      | 요플레/모닝빵                                                 | 요구르트/만쥬                                             | 제철과일                                                         | 카스타드                                                     |
| * 원산지                                                              | 쌀,죽,누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 /<br>닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 /코다리,<br>동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산 오징어: 중국산,칠레산,페루산<br>콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/기타: 미트볼-돈육,<br>계육: 국내산 / 돈가스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대협,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육,<br>돈육:국내산 |                                                         |                                                         |                                                     |                                                              |                                                          |
| * 상식식단은 시장사정에 따라 일부 변동될 수 있습니다.<br>(노인 평균영양권장량 열량 : 1800~2000kcal) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                         |                                                     |                                                              | (주)참조은 케이터링                                              |