

구산데이케어센터 주간 식단표 [2022.11.14(월)-2022.11.19(토)]

영양사/작성자 : 정금례

일 자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
점심	잡곡밥 아욱국 찜닭 유부맛살무침 열무나물 포기김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 도토리묵/양념장 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 계란무채국 코다리무조림 비엔나야채볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥 근대국 잡채 탕수육/소스 치커리새콤무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 마파두부 감자채볶음 유채나물 포기김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 계란말이 연근조림 무생채 포기김치
칼로리(Kcal)	688kcal	679kcal	680kcal	679kcal	649kcal	639kcal
저녁	잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 오이무침 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 콩나물국 소세지전 감자조림 다시마무침 포기김치	잡곡밥 뼈없는해장국 온두부/볶음김치 미트볼라따뚜이 비타민겔절이 포기김치	잡곡밥 복어국 돼지고기두반장볶음 천사채샐러드 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 열무된장국 닭고기양배추볶음 김치부침개 부추무침 포기김치	
칼로리(Kcal)	644kcal	628kcal	642kcal	636kcal	614kcal	
오전간식	콘플레이트천마차	호두아몬드올무차	단호박천마차	콘플레이트천마차	호두아몬드올무차	단호박천마차
오후간식	요구르트/카스타드	핫도그	요플레/그레놀라	모듬죽	제철과일	꿀호떡
* 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 / 부대찌개,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육, 돈육:국내산					
* 상기식단은 시장사정에 따라 일부 변동될 수 있습니다. (노인 평균영양권장량 열량 : 1800~2000kcal)						(주)참조은 케이터링