

담당자: 김나희 영양사
발행처: 송파노인종합복지관

7월



요일	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
정성이 가득한 점심			홍국쌀밥/옥수수죽 시래기두부장국 모듬장조림 도토리묵백김치무침 밤만주 포기김치	홍국쌀밥/옥수수죽 고추장찌개 삼치카레구이 순대야채볶음 치커리유자청무침 포기김치	현미밥/땅콩죽 소고기무국 콩나물찜닭 흑임자연근무침 비름나물무침 포기김치
칼로리			712Kcal	714Kcal	773Kcal
당뇨식			당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥
간식			프로바이오틱	과일	카스타드
건강을 생각하는 저녁			잡곡밥/땅콩죽 닭살무국 모듬소시지볶음 다시마채유부무침 썩갓나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 곤약어묵국 오리들깨볶음 고구마맛탕 알배기배추*쌈장 포기김치	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 우육숙주볶음 우무묵야채무침 고사리나물 포기김치
칼로리			675Kcal	685	651
당뇨식			당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥
날짜	6	7	8	9	10
정성이 가득한 점심	강황쌀밥/콩가루죽 우동장국 김치함박스테이크 토마토푸실리파스타 양배추샐러드 포기김치	현미밥/들깨죽 썩갓어묵국 우육당면볶음 민물새우무조림 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/자색고구마죽 오이미역냉국 고추장제육볶음 메란곤약조림 참나물올리브무침 포기김치	클로렐라밥/옥수수죽 바지락시금치국 로제닭갈비 양장피냉채 얼갈이나물 포기김치	혼합잡곡밥/땅콩죽 돈육김치찌개 가자미유린기 참외샐러드 비름나물무침 포기김치
칼로리	825Kcal	795Kcal	772Kcal	812Kcal	805Kcal
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥
간식	요플레	과일	고구마	잔치국수	호떡
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 북어채두부국 오징어초무침 마늘쫀건새우볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 배추감자국 돈갈비찜 우영당근조림 치커리생채 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 얼큰소고기무국 치킨가라아게 양송이브로컬리볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 콩나물국 콩치김치조림 두부강정 근대나물 포기김치	잡곡밥/흰죽 계란파국 목화숨탕수육 맛살영콘볶음 숙주나물 포기김치
칼로리	687Kcal	715Kcal	672Kcal	634Kcal	765Kcal
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥
날짜	13	14	15	16	17
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 계란부추국 유산슬덮밥소스 깐풍기 짜사이무침 포기김치	옥수수밥/들깨죽 북어채콩나물국 버섯돈불고기 스크램블에그 쫄상추무침 포기김치	찰쌀밥/자색고구마죽 반계탕/닭곰탕 도토리묵*양념장 아삭이고추무침 수박/방울토마토 깍두기/포기김치	기장밥/옥수수죽 두부김치국 훈제오리샐러드 잡채어묵조림 근대나물 포기김치	
칼로리	824Kcal	771Kcal	858Kcal	814Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	

당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	도넛	요플레	손만두	물만두	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 유부무채국 혈랭이수육 새송이초무침 배추나물 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 차돌된장찌개 돈육장조림 단호박샐러드 간장궁채절임 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 시금치된장국 우육깻잎볶음 당근라페샐러드 숙갓나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 돈육애호박찌개 임연수구이 미역줄기팽이볶음 양배추들깨무침 포기김치	
칼로리	774Kcal	752Kcal	778Kcal	657Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	20	21	22	23	24
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 우동장국 메추리알카레 양파링튀김 양배추김샐러드 포기김치	홍국쌀밥/들깨죽 우거지된장국 고등어시래기조림 과일사라다 통들깨부추무침 포기김치	연미밥/자색고구마죽 우무콩국 돈사태떡찜 감자채피망볶음 토마토겉절이 포기김치	병아리콩밥/옥수수죽 순두부백탕 짜장닭조림 호박새우살볶음 청경채사과무침 포기김치	기장밥/땅콩죽 홍합살미역국 우육가지볶음 누들파프리카샐러드 오이들깨무침 포기김치
칼로리	822kcal	785kcal	765Kcal	771Kcal	811Kcal
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥
간식	요플레	프로바이오틱	과일	단호박	치즈빵
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 오징어무국 콩나물닭불고기 컬리플라워베이컨볶음 치커리생채 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 건새우아욱국 돈육굴소스볶음 해파리냉채 고사리나물 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 두부탕국 가자미구이 알어묵매콤조림 열무나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 된장찌개 쭈삼불고기 맛살샐러드 양배추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥/흰죽 들깨버섯탕 동태무조림 파래연근튀김 참나물생채 포기김치
칼로리	754kcal	715kcal	687Kcal	710Kcal	724Kcal
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥



토
4
11
18

