식단표

2023년 08월

굿실버주간보호센터

구분			화(08.01)	수(08.02)	목(08.03)	금(08.04)	토(08.05)
점심 식단			잡곡밥 소고기미역국 잡채 소불고기 취나물무침 김치 (677kcal)	잡곡밥 재첩국 돈육고추장볶음 어묵볶음 방풍나물무침 김치 (702kcal)	잡곡밥 근대국 코다리조림 감자조림 김구이 김치 (674kcal)	잡곡밥 청국장 오리불고기 깻순볶음 고구마조림 김치 (694kcal)	비빔밥 근대국 단무지 후라이 김치 (662kcal)
저녁 식단			잡곡밥 팽이된장국 꽁치조림 콩나물무침 오이지무침 김치 (655kcal)	잡곡밥 근대국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 콩자반 김치 (687kcal)	잡곡밥 홍합무국 닭다리살볶음 취나물무침 도토리묵양념장 김치 (674kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부구이양념장 돌나물무침 사각어묵볶음 김치 (658kcal)	잡곡밥 소고기미역국 미트볼로제야채조림 마카로니콘샐러드 마늘쫑볶음 김치 (695kcal)
오전 간식			율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피
오후 간식			기지떡복숭아케이크	수박	비피더스	복숭아	기지떡보리차
기능 식이			자른식:박화선,나태구 고춧가루미첨가:박영숙,유옥자	자른식:박화선,나태구 고춧가루미첨가:박영숙,유옥자	자른식:박화선,나태구 고춧가루미첨가:박영숙	자른식:박화선,나태구 고춧가루미첨가:박영숙,유옥자	고춧가루미첨가:박영숙
당뇨 식			김숙희,김영자,김순선,박정연,박화선,이행대,손화자,성태희,윤연옥,이판생,최옥순,황보동순,신임순,김희연,엄영자,이경미,유정조,박추선(18)	김숙희,김영자,김순선,박화선,박정연,이행대,이판생,손화자,윤연옥,최옥순,성태희,황보동순,엄영자,이경미,유정조,박추선(16)	김숙희,김영자,김순선,박화선,박정연,이행대,이판생,손화자,윤연옥,최옥순,성태희,황보동순,엄영자,이경미,유정조,박추선,신임순(17)	김숙희,김영자,박화선,이행대,이판생,김순선,손화자,성태희,윤연옥,최옥순,김희연,황보동순,신임순,엄영자,유정조,박추선(16)	김숙희,김영자,최옥순,손화자,신임순,박정연,유정조,황보동순,박추선(9)
저염 식			모든 어르신 대상	모든 어르신 대상	모든 어르신 대상	모든 어르신 대상	모든 어르신 대상

구분	일(08.06)	월(08.07)	화(08.08)	수(08.09)	목(08.10)	금(08.11)	토(08.12)
점심 식단		잡곡밥 열무된장국 닭다리살볶음 취나물무침 단호박조림 김치 (657kcal)	잡곡밥 들깨무국 돈육불고기 숙주무침 마늘쫑멸치볶음 김치 (687kcal)	잡곡밥 미역국 고등어구이 느타리버섯야채볶음 실곤약초무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 닭개장 계란찜 두부구이양념장 방풍나물 김치 (675kcal)	잡곡밥 꽃게탕 오리불고기 고구마조림 깻순볶음 김치 (687kcal)	비빔밥 단무지 후라이 김파무침 김치 (675kcal)
저녁 식단		잡곡밥 청국장 꽁치조림 감자고추장조림 얼갈이무무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 재첩국 에그마요닭고기야채샐러드 아삭이고추오이무침 무우볶음 김치 (672kcal)	잡곡밥 배추된장국 닭다리살야채구이 도라지볶음 아삭이고추무침 김치 (659kcal)	잡곡밥 어묵무국 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 브로콜리초장 김치 (661kcal)	잡곡밥 근대국 코다리조림 양배추찜양념장 콩나물무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 유부된장국 돈육볶음 올방개묵김무침 취나물무침 김치 (652kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피
오후 간식		계란	카스타드보리차	토마토	수박	요플레	감자
구분	일(08.13)	월(08.14)	화(08.15)	수(08.16)	목(08.17)	금(08.18)	토(08.19)
점심 식단		잡곡밥 청국장 돈육쭈꾸미볶음 청경채무침 감자조림 김치 (684kcal)	잡곡밥 열무된장국 오리불고기 찐만두양념장 돌나물무침 김치 (675kcal)	잡곡밥 육개장 옛날소세지전 떡볶이 비름나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 양배추찜양념장 마늘쫑무침 김치 (654kcal)	잡곡밥 감자국 코다리조림 숙주무침 부추전 김치 (675kcal)	비빔밥 후라이 단무지 김치 (675kcal)
저녁 식단		잡곡밥 참치김치찌개 팝콘치킨 도토리묵양념장 진미채무침 김치 (666kcal)	잡곡밥 두부된장국 고등어김치조림 메추리알장조림 단배추무침 김치 (647kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈육야채볶음 열무무침 해파리무침 김치 (647kcal)	잡곡밥 근대국 중화식버섯소스 청경채무침 청포묵김가루무침 김치 (673kcal)	잡곡밥 청국장 돈육볶음 취나물무침 무생채 김치 (662kcal)	잡곡밥 조랭이떡미역국 닭살감자조림 양배추콘샐러드 마늘쫑무침 김치 (645kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피	율무차/메밀차/커피
오후 간식		계란	비피더스	고구마	요플레	감자	단호박

구분	일(08.20)	월(08.21)	화(08.22)	수(08.23)	목(08.24)	금(08.25)	토(08.26)
점심 식단		잡곡밥 들깨미역국 돈채양배추볶음 고구마조림 방풍나물무침 김치 (677kcal)	잡곡밥 시래기된장국 짬뽕숙주불고기 감자조림 우엉조림 김치 (620kcal)	잡곡밥 순두부호박국 코다리무조림 하이라이스소스 해초샐러드 김치 (678kcal)	잡곡밥 북어국 오리불고기 로제파스타 부추무무침 김치 (713kcal)	잡곡밥 근대국 가자미구이 취나물무침 마카로니샐러드 김치 (675kcal)	잔치국수 단무지 김치 (687kcal)
저녁 식단		잡곡밥 양배추국 고등어조림 새송이피망볶음 미역줄기볶음 김치 (654kcal)	잡곡밥 열무된장국 꽁치조림 메추리알장조림 돌나물무침 김치 (615kcal)	잡곡밥 미역국 닭간장무조림 마늘쫑무침 숙주무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 배추국 꽁치조림 단호박조림 양념깻잎지 김치 (657kcal)	잡곡밥 소고기무국 계란찜 감자조림 얼갈이생채 김치 (655kcal)	잡곡밥 된장국 돈육조림 청경채무침 두부구이양념장 김치 (678kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피
오후 간식		계란	비피더스	만두	요플레	토마토	감자
구분	일(08.27)	월(08.28)	화(08.29)	수(08.30)	목(08.31)		
점심 식단		잡곡밥 열무된장국 닭다리살볶음 건새우호박볶음 숙주무침 김치 (675kcal)	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 감자조림 취나물무침 김치 (678kcal)	잡곡밥 닭개장 에그샐러드 만두양념장 콩나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 미역국 생선까스 오이양파무침 꼬시래기무침 김치 (687kcal)		
저녁 식단		잡곡밥 맑은팽이두부국 꽁치조림 도토리묵야채무침 브로콜리초장 김치 (661kcal)	잡곡밥 사골미역국 오리불고기 진미채무침 팽이버섯부추무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 청경채된장국 돈육김치조림 마늘쫑볶음 어묵볶음 김치 (659kcal)	잡곡밥 김치어묵국 돈육불고기 맛살샐러드 청경채무침 김치 (652kcal)		
오전 간식		율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피		
오후 간식		비피더스	감자	떡볶이	요플레		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : *쇠고기 : 수입산
*돼지고기 : 국내산
*닭고기 : 국내산
*쌀 : 국내산
*김치 : 국내산
※ 주식회사올바른 제공 식단표