

식단표

2023년 09월

굿실버주간보호센터

구분						금(09.01)	토(09.02)
점심 식단						잡곡밥 소고기미역국 소불고기 상추쌈장 잡채 김치 (657kcal)	잡곡밥 무국 산채비빔밥 김치 (675kcal)
저녁 식단						잡곡밥 두부된장국 팝콘치킨 가지볶음 우엉조림 김치 (652kcal)	잡곡밥 꽃게탕 돈육볶음 양배추양념장 숙주나물무침 김치 (653kcal)
오전 간식						율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피
오후 간식						떡포도	바나나(케이크)
저염 식						모든 어르신 대상	모든 어르신 대상
구분	일(09.03)	월(09.04)	화(09.05)	수(09.06)	목(09.07)	금(09.08)	토(09.09)
점심 식단		잡곡밥 청국장 콩치조림 감자조림 호박볶음 김치 (694kcal)	잡곡밥 맑은순두부찌개 참치김치볶음 무생채 고사리나물 김치 (662kcal)	잡곡밥 미역국 오리훈제야채볶음 가지전 콩나물무침 김치 (675kcal)	잡곡밥 닭개장 계란찜 씨앗멸치조림 방풍나물무침 김치 (620kcal)	잡곡밥 열무된장국 고등어구이 단호박조림 해파리냉채 김치 (678kcal)	잡곡밥 배추국 삼색비빔밥 단무지 김치 (687kcal)
저녁 식단		잡곡밥 열무된장국 동그랑땡전 방풍나물무침 실곤약야채초무침 김치 (658kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 당노반찬세가지 김치 (695kcal)	잡곡밥 부대찌개 야채카레 얼갈이생채 새송이브로콜리 볶음 김치 (655kcal)	잡곡밥 우거지된장국 돈육야채볶음 어묵볶음 건새우무조림 김치 (615kcal)	잡곡밥 청국장 돈육김치볶음 가지볶음 오이생채 김치 (687kcal)	잡곡밥 소고기무국 마파두부 얼갈이시저샐러드 사각어묵볶음 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	호박죽	비피더스	마가레트차	요플레	떡볶이

구분	일(09.10)	월(09.11)	화(09.12)	수(09.13)	목(09.14)	금(09.15)	토(09.16)
점심 식단		잡곡밥 들깨미역국 돈육볶음 어묵조림 툇무생채 김치 (687kcal)	잡곡밥 시금치국 로제찜닭 두부구이양념장 비름나물무침 김치 (687kcal)	잡곡밥 육개장 계란찜 마늘쫄면새우볶음 실곤약야채무침 김치 (678kcal)	잡곡밥 근대국 탕수육 카레소스 오이고추양파장 아찌 김치 (657kcal)	잡곡밥 청국장 코다리무조림 호박전 콩나물무침 김치 (675kcal)	소보로비빔밥 김치 (잡곡밥kcal)
저녁 식단		잡곡밥 건새우미역국 팝콘치킨 툇무무침 메추리알파리고 추장조림 김치 (659kcal)	잡곡밥 우거지된장국 순대야채볶음 느타리버섯볶음 오이무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 오리불고기 맛살브로콜리볶음 무나물 김치 (635kcal)	잡곡밥 어묵국 콩치조림 동부죽김무침 시금치무침 김치 (652kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육볶음 가지볶음 열무나물무침 김치 (661kcal)	잡곡밥 무채국 닭살조림 양배추샐러드 감자조림 김치 (기장밥kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피
구분	일(09.17)	월(09.18)	화(09.19)	수(09.20)	목(09.21)	금(09.22)	토(09.23)
아침 식단							
점심 식단		잡곡밥 팽이무국 오리불고기 가지볶음 오이무침 김치	잡곡밥 무채국 돈사태김치찜 감자조림 실곤약샐러드 김치	잡곡밥 미역국 코다리조림 도토리묵/양념장 짬뽕버섯볶음 김치	잡곡밥 청국장 닭봉조림 떡볶이 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 근대국 가자미구이 메추리알파리고 추장조림 감자조림 김치	비빔밥 후라이 단무지 김치
저녁 식단		잡곡밥 비지찌개 닭양배추찜 숙주나물무침 마늘쫄무침 김치 (615kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 열무겉절이 콩나물무침 김치 (674kcal)	잡곡밥 복어무국 훈제오리볶음 느타리버섯냉채 부추단무지무침 김치 (678kcal)	잡곡밥 바지락무국 콩치조림 고구마조림 청경채겉절이 김치 (645kcal)	잡곡밥 닭개장 계란찜 맛살오이샐러드 숙주무침 김치 (659kcal)	잡곡밥 복어채무국 미트볼야채조림 마카로니콘샐러드 시래기멸치조림 김치 (652kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피

구분	일(09.24)	월(09.25)	화(09.26)	수(09.27)	목(09.28)	금(09.29)	토(09.30)
점심 식단		잡곡밥 부대찌개 야채카레 미역무냉채무침 새송이브로콜리 볶음 김치 (675kcal)	잡곡밥 무채국 닭갈비 미역줄기볶음 미나리초무침 김치 (657kcal)	잡곡밥 육개장 동태전 시금치무침 도라지볶음 김치 (694kcal)	잡곡밥 근대국 소불고기 콩나물무침 상추쌈장 김치 (677kcal)	추석	비빔밥 열무된장국 산채비빔밥 후라이 김치 (657kcal)
저녁 식단		잡곡밥 청경채된장국 제육볶음 도토리묵야채무 침 볼어묵조림 김치 (662kcal)	잡곡밥 김치두부국 육우떡볶이 감자채볶음 연근조림 김치 (655kcal)	잡곡밥 추어탕 돈육볶음 두부구이양념장 오이지무침 김치 (658kcal)	잡곡밥 무들깨국 동태전 고사리무침 김구이 김치 (654kcal)	추석	잡곡밥 북어무국 너비아니구이 청경채나물무침 만두양념장 김치 (652kcal)
오전 간식		율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피	율무차/메밀차/ 커피		율무차/메밀차/ 커피

※ 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