

25년 11월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜						1 (토)
오전간식						소고기야채죽
점 심						잡곡밥 무청된장국 순살닭갈비 청포묵김무침 숙주나물무침 참나물겉절이
칼로리(kcal)/단백질(g)						630kcal / 30g
오후간식						굴
날 짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)	8 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 흑임자연근셀러드 모듬버섯나물 양념깻잎지	잡곡밥 유부장국 카레소스 메란볼어묵볶음 시금치나물 부추단무지	잡곡밥 무청된장국 가자미구이 도토리묵야채무침 콩나물무침 고추잎장아찌	잡곡밥 건새우미역국 한식갈비찜 돌나물겉절이 고사리들깨나물 무말랭이무침	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스/소스 치커리유자무침 뿌리채소조림 숙주나물무침	잡곡밥 청국장찌개 파리메란장조림 우렁살야채무침 마늘쫄조림 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal / 30g	630kcal / 30g	628kcal / 28g	628kcal / 28g	630kcal / 30g	628kcal / 30g
오후간식	들깨수제비	와플/시럽	계란/요구르트	망고요거트	소떡소떡	왕만두
날 짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)	15 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 근대된장국 떡갈비야채조림 두반장가지볶음 참나물겉절이 무말랭이무침	잡곡밥 김치콩나물국 갈치구이 오색청포묵무침 열무된장나물 오이생채	생신잔치 들깨미역국 청경채우물고기 한식잡채 시금치나물	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 햄감자채볶음 콩나물무침 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 호박고지나물 무생채무침	잡곡밥 유부장국 짜장소스 소세지야채볶음 취나물무침 양념고추지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal / 30g	628kcal / 28g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g
오후간식	사골떡국	순대/깨소금장	꽃맛살샐러드	찐감자	바나나	찰밥
날 짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)	22 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 토란국 닭볶음탕 우영채조림 취나물무침 무생채	잡곡밥 들깨무채국 오징어야채볶음 사각어묵조림 쪽파김무침 고추잎무침	비빔밥 냉이된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 호박나물/김가루 약고추장	잡곡밥 복엇국 간장불고기 상추쌈/쌈장 실곤약야채무침 느타리버섯볶음	잡곡밥 장어탕 파리메란장조림 고사리나물 미역줄기나물 고추잎무침	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 흑임자브로컬리 콩나물무침 오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal / 30g	628kcal / 28g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g
오후간식	새알팔죽	찐고구마	핫도그	온묵사발	왕만두	바지락수제비
날 짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)	29 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 건새우미역국 간장닭조림 명엽채볶음 도라지초무침 깻잎순나물	잡곡밥 꽃게탕 함박스테이크/소스 해초유자샐러드 감자채볶음 고구마순나물	잡곡밥 어묵국 오리불고기 견과열치볶음 토란들깨나물 세발나물겉절이	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 시금치나물 오이양파무침 도시락김	잡곡밥 근대된장국 치킨까스/소스 두반장가지볶음 숙주나물무침 무말랭이무침	잡곡밥 홍합무국 돈사태찜 죽순들깨나물 참나물무침 간장깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal / 30g	628kcal / 28g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g	630kcal / 30g
오후간식	옥수수스프/빵	망고요거트	와플/시럽	찐감자	매생이떡국	찰밥

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

해피웰빙푸드

* 제철나물로 표기 된 식단의 경우 칼로리 계산에 미반영 되었습니다.

햄살(백미),참살,흑미,현미 [국내산]	계란[국내산]	김치(배추/국내산,고추가루/수입산)
두부(대두) [외국산]	콩나물[국내산]	쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]
명태,동태,코다리 [러시아산]	고등어[국내산]	갈치 [모로코산] 오징어[페루,중국산]
각종나물류원재료 [국내산]	건취나물[수입산]	양파 [국내산] 대파,당근[수입산]

,

|