

25년 12월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 순살닭조림 해초유자샐러드 미나리무생채 도시락김	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 숙주나물무침 단무지무침	잡곡밥 아욱된장국 생선까스/소스 실곤약야채무침 어슷우영조림 참나물무침	잡곡밥 소고기무국 파리메란장조림 오색청포묵무침 열무된장나물 고추잎장아찌	잡곡밥 냉이된장국 고추장돈불고기 상추쌈/쌈장 고사리들깨나물 콩나물무침	잡곡밥 유부장국 갈치구이 도토리묵야채무침 유채나물 무생채무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	629kcal/29g	628kcal/28g
오후간식	망고요거트	계란/요구르트	들깨수제비	꽃맛샐러드	찐감자	굴
날짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 흑임자연근샐러드 모듬버섯나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 가자미구이 감자채볶음 취나물무침 파래자반무침	생선잔치 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 시금치나물	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 치커리유자샐러드 토란대들깨나물 오이생채	잡곡밥 파게란국 오징어야채볶음 마늘쫄조림 콩나물무침 도시락김	잡곡밥 육개장 야채계란찜 뿌리채소조림 참나물무침 무말랭이무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	629kcal/29g	629kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	핫도그	찐고구마	순대/깨소금장	바나나	사골떡국	찰밥
날짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 북어국 간장불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 고들빼기무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 올방개묵무침 고사리나물 부추양파겉절이	비빔밥 냉이된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 토란국 돈육쭈꾸미볶음 사각어묵야채볶음 새송이버섯나물 세발나물무침	잡곡밥 유부장국 돼지갈비찜 우렁살야채무침 쥬키니나물 된장깻잎지	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 청포묵김무침 얼갈이된장나물 꼬시래기초무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	629kcal/29g	629kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	바지락수제비	와플/시럽	왕만두	찐감자	옥수수스프/빵	계란/요구르트
날짜	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부된장국 돈까스/소스 실곤약야채무침 유채된장나물 도라지나물	잡곡밥 호박된장국 콩나물해물찜 고구마줄기볶음 참깨오이무침 도시락김	잡곡밥 들깨미역국 닭갈비 명엽채볶음 툇두부무침 양념깻잎지	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 치커리유자샐러드 모듬버섯나물 숙주나물무침	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 햄마늘쫄조림 가지나물 무말랭이무침	잡곡밥 모듬어묵국 떡갈비야채조림 미역줄기볶음 콩나물무침 알마늘장아찌
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	629kcal/29g	629kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	새알팔죽(동지)	찐고구마	파배기	매생이떡국	망고요거트	찰밥
날짜	29 (월)	30 (화)	31 (수)			
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽			
점 심	잡곡밥 동태탕 표고돈장조림 흑임자브로콜리 무들깨나물 오이생채	잡곡밥 홍합무국 제육볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 콩나물무침	잡곡밥 얼큰순두부국 후르츠탕수육 짜장메란어묵조림 시금치나물 단무지무침			
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g			
오후간식	온묵사발	와플/시럽	굴			

♣ 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]