

신나는노인주간보호센터

요일		월		화		수		목		금		토	
날짜		1		2		3		4		5		6	
점심		차조밥 바지락국⑩ ★연두부/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 콩나물국 고등어구이⑤⑥⑦ ★호박잎/양념장⑤⑥ ★오이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 김치수제비⑤⑥⑨ 분홍소시지구이①⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ ★양파무침⑤⑥ 나박물김치		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육짜장소스⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ ★브로콜리흑임자무침①⑤ 배추김치⑨		곤드레보리밥 미역국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ ★도토리묵김무침⑤⑥ ★치커리겉절이 배추김치⑨		흑미밥 동태탕⑤⑥ 순대채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		꿀떡/매실차		카스테라①②⑥/우유②		토마토⑫/두유⑤		찐감자		플레인요거트②		바나나	
열량	단백질	724	21	815	36	836	28	614	24	703	35	719	30
날짜		8		9		10		11		12		13	
점심		현미밥 김치찌개⑤⑨ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ ★갯잎나물⑤⑥ ★자른토마토샐러드⑫ 깍두기⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 공치양념조림⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ ★치커리겉절이 배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 ★꽃고추쌈장무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 소고기무국⑥ 채소달걀찜① ★가지나물⑤⑥ ★고시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 숙갓된장국⑤⑥ 돼지물럭⑤⑥ ★부추무침 ★꽃나물샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식		딸과자⑤⑥/포도주스		사과		찐고구마/식혜		참외		플레인요거트②		프렌치토스트①②⑤⑥/ 요구르트②	
열량	단백질	735	31	683	28	720	31	749	39	648	32	779	32
날짜		15 저탄소데이		16		17		18		19		20	
점심		백미밥 들깨무채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ ★고구마순무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ ★참나물⑤⑥ 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥(1/2) 떡만두국①⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ ★청포묵/양념장⑤⑥ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 오리탕⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ ★오이나물⑤⑥ ★무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양파장아찌⑤⑥ 상추/쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨		백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 달걀말이①⑤ 단호박찜 ★브로콜리흑임자무침①⑤ 배추김치⑨	
오후간식		찐감자/보리차		플레인요거트②		바나나		모닝빵①②⑥/우유②		배		오곡쿠키/두유	
열량	단백질	597	28	618	26	643	38	820	32	604	28	838	34
날짜		22		23		24		25		26		27	
점심		흑미밥 감자된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ ★세발나물⑤⑥ ★마늘종무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 달걀국① 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ ★오이나물⑤⑥ 쌈무⑬ 배추김치⑨		기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑦⑫ ★갯잎나물⑤⑥ ★연근샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 채개장⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ ★미역줄기나물 배추김치⑨		차조밥 순두부백탕①⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 청경채찜⑤⑥ 양파초절임 배추김치⑨		(일품) 기장밥1/2 ★장칼국수⑤⑥ 부추전①⑤⑥ ★치커리겉절이 배추김치⑨ 요구르트②	
오후간식		참외		★잔치국수⑤⑥		딸과자⑤⑥/매실차		카스테라①②⑥/우유②		찐고구마		토마토⑫/보리차	
열량	단백질	612	26	763	39	767	21	799	33	743	35	659	19
날짜		29		30		◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet) 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식을 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개 ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.							
점심		백미밥 어묵탕⑤⑥⑦ 돈육하이라이스소스 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★꽃고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 김치국⑤⑨ 달걀찜① 감자볶음⑤ ★곰취나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식		사과		배									
열량	단백질	773	27	636	24								

★ 동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50% 이내) ★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 백김치 ↔ 열무김치 (김치 → 김치 변경 가능)

◎ 식품알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲자 [⑳야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음]

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

김수영영사
정명희

원산지표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소고기			수산물	배추김치	가공식품
					한우	육우	절소			
	백미:국내산 흑미:국내산 현미:국내산	수입산	돼지고기	국내산	주찬용: 호주산 국용: 국내산	고등어: 노르웨이산 동태: 미국산 오징어 :수입산 코다리: 러시아산 어묵(오징어): 수입산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	떡갈바: 국내산 부대찌개 햄: 국내산 부대찌개 소시지: 국내산 훈제오리: 수입산 미트볼(돼지고기): 국내산		
			닭고기	수입산						
			오리고기	국내산						