26년 2월 주간보호센터 식

날 짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 근대된장국 갈치구이 도토리묵무침 고구마줄기나물 간장고추지	잡곡밥 유부장국 닭볶음탕 사각어묵야채볶음 콩나물무침 오이생채	잡곡밥 냉이된장국 생선까스/소스 실곤약야채무침 모듬버섯나물 유채나물무침	잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 흑임자연근샐러드 시금치나물 고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	들깨수제비	꽃맛살샐러드	왕만두	찐고구마
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 토란대들깨나물 파래자반무침	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 청포묵김무침 열무된장나물 양념깻잎지	생신잔치 건새우미역국 청경채우불고기 한식잡채 참나물무침	잡곡밥 소고기무국 꽈리메란장조림 우렁살야채무침 숙주나물무침 마늘쫑장아찌
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	628kcal/28g	630kcal/30g	629kcal/29g
오후간식	새알팥죽	와플/시럽	바나나	찐감자
날짜	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)
오전간식	깨죽		단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 들깨미역국 한식갈비찜 고사리들깨나물 시금치나물 도라지무침	설연휴 휴무	잡곡밥 육개장 야채계란찜 오색청포묵무침 고구마줄기나물 도시락김	유부장국 유부장국 짜장소스 비엔나야채볶음 참나물무침 단무지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g		630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	매생이떡국		찰밥	왕만두
날짜	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 아욱된장국 간장돈육불고기 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 부추오이무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 어슷우엉볶음 열무된장나물 간장깻잎지	비빔밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 들깨무채국 오징어야채볶음 치커리유자샐러드 토란대들깨나물 파래자반무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	망고요거트	순대/깨소금장	핫도그	찐감자

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다 해피웰

* 제철나물로 표기 된 식단의 경우 칼로리 계산에 미반영 되었습니다.

햅쌀(백미),찹쌀,흑미,현미 [국내산] 계란[국내산] 김치(배추/국내산,고추가루/수입산)

두부(대두) [외국산] 콩나물[국내산] 쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산

명태,동태,코다리 [러시아산] 고등어[국내산] 갈치 [모로코산] 오징어[페루,중국산]

각종나물류원재료 [국내산] 건취나물[수입산] 양파 [국내산] 대파,당근[수입산]

식단표

영양사 : 김수애

6 (금)	7 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 참나물무침 단무지무침	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 올방개묵무침 콩나물무침 도시락김
630kcal/30g	628kcal/29g
사골떡국	귤
13 (금)	**14 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 두부김치찌개 돈까스/소스 뿌리채소조림 들깨새송이나물 세발나물겉절이	잡곡밥 냉이된장국 오리불고기 감자채볶음 유채나물무침 무생채무침
630kcal/30g	628kcal/29g
망고요거트	계란/요구르트
20 (금)	**21 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 무청된장국 간장찜닭 사각어묵야채볶음 돌나물초무침 콩나물무침	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 순두부/양념장 햄마늘쫑조림 고추잎무침
630kcal/30g	628kcal/29g
고구마맛탕	온묵사발
27 (금)	**28 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 도토리묵/양념장 호박고지나물 봄동겉절이	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비야채조림 미역줄기나물 콩나물무침 무말랭이무침
628kcal/29g	629kcal/29g
귤	들깨수제비

빙푸드

산] 오리고기[국내산]