26년 3월 주간보호센터 식

날 짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 새송이버섯볶음 양념깻잎지	잡곡밥 두부김치찌개 돈까스/소스 우엉조림 고구마줄기볶음 세발나물	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 참나물무침 단무지무침	잡곡밥 냉이된장국 고등어구이 사각어묵야채볶음 오이생채 간장깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	628kcal/29g	630kcal/30g	629kcal/29g
오후간식	왕만두	망고요거트	들깨수제비	찐고구마
날짜	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 장어탕 순두부/양념장 감자채볶음 미역줄기나물 고추장아찌	잡곡밥 모듬어묵국 닭갈비 쑥갓두부무침 참나물겉절이 콩나물무침	생신잔치 건새우미역국 청경채우불고기 한식잡채 봄동겉절이	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 열무된장나물 숙주나물 고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	계란/요구르트	와플/시럽	귤	찐감자
날짜	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 쥬키니나물 느타리버섯나물 부추오이무침	잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 감자채볶음 유채나물무침 양념깻잎지	비빔밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠탕수육 굴소스가지볶음 참나물무침 오복지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	새알팥죽	순대/깨소금장	바지락수제비	찐고구마
날짜	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 건새우미역국 한식갈비찜 고사리들깨나물 시금치나물 도라지무침	잡곡밥 유부장국 짜장소스 비엔나야채볶음 참나물무침 단무지무침	잡곡밥 무청된장국 간장찜닭 사각어묵야채볶음 돌나물초무침 콩나물무침	잡곡밥 근대된장국 갈치구이 도토리묵무침 고구마줄기나물 무생채무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	매생이떡국	계란/요구르트	망고요거트	찐감자
날짜	30 (월)	31 (화)		
오전간식	깨죽	모듬야채죽		
점 심	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 모듬버섯나물 유채나물무침	잡곡밥 육개장 야채계란찜 오색청포묵무침 고구마줄기나물 도시락김		
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g		
오후간식	온묵사발	고구마맛탕		

식단표

영양사 : 김수애

6 (금)	7 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈/쌈장 토란대들깨나물 파래자반무침	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 고사리나물 세발나물무침 마늘장아찌
630kcal/30g	628kcal/29g
꽃맛살샐러드	바나나
13 (금)	**14 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 유부장국 간장불고기 시금치나물 고구마줄기볶음 무생채무침	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비야채조림 도라지초무침 얼갈이나물 도시락김
630kcal/30g	628kcal/29g
핫도그	사골떡국
20 (금)	**21 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 들깨무채국 오징어야채볶음 치커리유자샐러드 토란대들깨나물 파래자반무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 어슷우엉볶음 열무된장나물 간장고추지
630kcal/30g	630kcal/30g
소떡소떡	왕만두
27 (금)	**28 (토)**
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 흑임자연근샐러드 시금치나물 고추잎무침	잡곡밥 소고기무국 꽈리메란장조림 우렁살야채무침 숙주나물무침 마늘쫑장아찌
630kcal/30g	629kcal/29g
옥수수스프/빵	찰밥