

26년 4월 주간보호센터

날 짜			1 (수)	2 (목)
오전간식			단호박죽	표고야채죽
점 심			잡곡밥 유부장국 닭볶음탕 불어묵야채볶음 고구마줄기나물 봄동겉절이	잡곡밥 짬뽕국 후르츠만두탕수육 가지나물볶음 새송이버섯나물 부추단무지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)			630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식			왕만두	바나나
날 짜	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 모듬어묵국 간장닭다리살조림 치커리유자샐러드 열무된장나물 콩나물무침	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 뿌리채소조림 햄감자채볶음 참나물무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 달래오이무침	잡곡밥 냉이된장국 카레소스 비엔나야채볶음 느타리버섯나물 단무지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	순대/깨소금	와플/시럽	토마토	찐고구마
날 짜	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 들깨무채국 오리불고기 썩갠두부무침 숙주나물 고추잎무침	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 도토리묵야채무침 사각어묵볶음 마늘쫄무침	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 돌나물/김가루 약고추장	잡곡밥 유부장국 생선가스/소스 실곤약야채무침 시금치나물무침 들깨토란대나물
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	매생이떡국	계란/요구르트	옥수수스프/빵	꽃맛샐러드
날 짜	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 건새우미역국 한식갈비찜 고사리들깨나물 새송이버섯나물 도라지무침	잡곡밥 유부장국 짜장소스 메란어묵조림 콩나물무침 단무지무침	잡곡밥 냉이된장국 고추장돈육불고기 상추쌈/쌈장 굴소스가지볶음 물파래무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 어슷우영조림 열무된장나물 간장고추치
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	삼색수제비	망고요거트	핫도그	찐감자
날 짜	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 오징어야채볶음 치커리유자샐러드 콩나물무침 쪽파김무침	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 돌나물초무침 토란대나물 오복장아찌	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 청포묵김무침 방풍나물무침 오이생채	잡곡밥 청국장찌개 간장돈육고기 봄동겉절이 느타리버섯나물 양념마늘쫄
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/29g
오후간식	사골떡국	와플/시럽	왕만두	찐고구마

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

햅쌀(백미),참쌀,흑미,현미 [국내산]
두부(대두) [외국산]
명태,동태,코다리 [러시아산]

고등어[국내산]

김치(배추/국내산,고추가루/수입산)
쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산]
갈치 [모로코산] 오징어[페루,중국산]

식단표

영양사 : 김수애

3 (금)	4 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 장어탕 순두부/양념장 고사리나물 세발나물무침 양념고추지	잡곡밥 근대된장국 떡갈비야채조림 도라지초무침 미역줄기볶음 알마늘장아찌
630kcal/30g	630kcal/30g
과배기	찐감자
10 (금)	11 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 무청된장국 꾸꾸미돈육볶음 상추쌈/쌈장 쭈키니나물 파래자반무침	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 올방개묵무침 얼갈이나물 간장깻잎지
630kcal/30g	628kcal/28g
들깨수제비	망고요거트
17 (금)	18 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 흑임자연근샐러드 참나물무침 도시락김	잡곡밥 소고기무국 파리메란장조림 우렁살야채무침 고구마줄기볶음 숙주나물무침
630kcal/30g	630kcal/30g
새알팔죽	묵사발
24(금)	25 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 근대된장국 갈치구이 도토리묵야채무침 고구마줄기나물 부추무생채	잡곡밥 토란탕 닭갈비 사각어묵야채볶음 시금치나물 간장깻잎지
628kcal/28g	630kcal/30g
오렌지	찰밥

해피웰빙푸드