

26년 5월 주간보호센터

날 짜				
오전간식				
점 심				
칼로리(kcal)/단백질(g)				
오후간식				
날 짜	4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 치커리유자샐러드 쥬키니나물 무생채무침	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠만두탕수육 가지나물볶음 새송이버섯나물 양념고추지	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 참깨브로컬리무침 숙주나물무침 간장깻잎지	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 시금치나물 부추단무지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	옥수수스프/빵	계란/요구르트	고구마맛탕	왕만두
날 짜	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 모듬어묵국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 미역줄기나물 간장고추지	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 열무된장나물 콩나물무침 고추잎무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 취나물무침	잡곡밥 무청된장국 임연수구이 실곤약야채무침 느타리버섯나물 오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	들깨수제비	와플/시럽	바나나	찐고구마
날 짜	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 꽃게탕 짜장소스 비엔나야채볶음 취나물무침 단무지무침	잡곡밥 미역국 갈치구이 도토리묵야채무침 고구마줄기나물 부추무생채	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 들깨무채국 간장돈불고기 참나물겉절이 느타리버섯나물 양념마늘쫄
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/29g	628kcal/29g
오후간식	오렌지	꽃맛샐러드	파배기	찐감자
날 짜	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 미역국 가자미구이 청포묵김무침 방풍나물무침 오이생채	잡곡밥 냉이된장국 고추장돈육불고기 상추쌈/쌈장 고구마줄기나물 콩나물무침	잡곡밥 소고기무국 파리메란장조림 우렁살야채무침 열무된장나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 오징어야채볶음 치커리유자샐러드 새송이버섯나물 파래자반무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	소떡소떡	찐고구마	우유콩가루냉국	한도그

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

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

고등어[국내산]

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

식단표

영양사 : 김수애

1 (금)	2 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 콩비지찌개 돈까스/소스 뿌리채소조림 참나물겉절이 숙주나물	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 고사리들깨볶음 얼갈이나물 마늘장아찌
630kcal/30g	630kcal/30g
순대/깨소금	찐감자
8 (금)	9 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 냉이된장국 한식갈비찜 흑임자연근샐러드 참나물무침 도라지무침	잡곡밥 육개장 까리메란장조림 오색청포묵무침 고구마줄기나물 도시락김
630kcal/30g	628kcal/28g
토마토	망고요거트
15 (금)	16 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 돌나물초무침 굴소스가지볶음 건파래볶음	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 사각어묵야채볶음 호두우영채조림 콩나물무침
630kcal/30g	630kcal/30g
냉목사발	사골떡국
22 (금)	23 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 해초유자샐러드 토란대나물 오복지무침	잡곡밥 무청된장국 오리불고기 썩갠두부무침 숙주나물 고추잎무침
630kcal/30g	630kcal/30g
망고요거트	찰밥
29 (금)	30 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 어슷우영조림 열무된장나물 양념고추지	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 올방개묵무침 얼갈이나물 도시락김
630kcal/30g	628kcal/28g
왕만두	계란/요구르트

해피웰빙푸드