

26년 6월 주간보호센터

날 짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 미역국 간장돈불고기 치커리유자샐러드 콩나물무침 오이생채	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 참깨브로컬리무침 감자채볶음 마늘쫄절임	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 참나물무침 부추단무지무침	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 돌나물초무침 느타리버섯나물 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	과배기	순대/깨소금장	냉묵사발	토마토
날 짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 도토리묵야채무침 열무된장나물 도라지무침	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠만두탕수 가지나물볶음 비름나물무침 고추잎무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 시금치나물	잡곡밥 육개장 파리메란조림 오색청포묵무침 취나물무침 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	들깨수제비	계란/요구르트	바나나	와플/시럽
날 짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 짜장소스 햄감자채볶음 취나물무침 부추단무지무침	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯나물 도라지무침	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 모듬어묵탕 간장찜닭 치커리유자샐러드 미역줄기나물 양념깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	사골떡국	꽃맛샐러드	핫도그	찐고구마
날 짜	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 두부김치찌개 임연수구이 감자채볶음 시금치나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 닭볶음탕 사각어묵야채조림 숙주나물무침 무말랭이무침	잡곡밥 소고기무국 파리메란조림 우렁살야채무침 얼갈이나물 도시락김	잡곡밥 미역국 갈치구이 청포묵김무침 방풍나물무침 오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/29g
오후간식	소떡소떡	망고요거트	옥수수스프/빵	찐감자
날 짜	29 (월)	30 (화)		
오전간식	깨죽	모듬야채죽		
점 심	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 참나물무침 미역초무침 물나박김치	잡곡밥 무청된장국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침 취나물무침		
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/30g	628kcal/29g		
오후간식	우무콩가루냉국	왕만두		

♣ 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

5 (금)	6 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 흑임자연근셀러드 미역줄기나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 코다리무조림 볼어묵야채볶음 들깨고사리나물 얼갈이무침
630kcal/30g	628kcal/29g
왕만두	찐감자
12 (금)	13 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 콩비지찌개 생선까스/소스 실곤약야채무침 방풍나물무침 참깨오이무침	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 새송이버섯나물 콩나물무침
630kcal/30g	628kcal/30g
망고요거트	찰밥
19 (금)	20 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 유부장국 한입떡갈비 뿌리채소조림 참나물겉절이 콩나물무침	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 순두부/양념장 열무된장나물 고추잎무침
630kcal/30g	628kcal/30g
냉묵사발	오렌지
26 (금)	27 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 냉이된장국 한식갈비찜 돌나물초무침 토란대나물 숙주나물	잡곡밥 유부장국 오리불고기 숙갓두부무침 느타리버섯나물 간장마늘쫄
628kcal/29g	628kcal/29g
계란/요구르트	찰밥

해피웰빙푸드