

26년 7월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜			1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전간식			표고야채죽	깨죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심			잡곡밥 무청된장국 돈까스/소스 실곤약야채무침 새송이들깨나물 고추잎무침	잡곡밥 육개장 파리메란조림 오색청포묵무침 취나물무침 오이생채	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 도토리묵야채무침 느타리버섯나물 양념깻잎지	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 흑임자연근샐러드 열무된장나물 무생채무침
칼로리(kcal)/단백질(g)			630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식			들깨수제비	찐감자	꽃맛샐러드	바나나
날 짜	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	표고야채죽	깨죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 콩나물국 짜장소스 비엔나야채볶음 취나물무침 부추단무지무침	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯나물 도라지나물	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 시금치나물	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠만두탕수 가지나물볶음 열무된장나물 오복지무침	잡곡밥 콩나물김치국 한식갈비찜 치커리유자샐러드 고사리나물 오이생채	잡곡밥 무청된장국 코다리무조림 청포묵감무침 얼갈이된장무침 간장깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	사골떡국	계란/요구르트	토마토	망고요거트	핫도그	냉목사발
날 짜	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	표고야채죽	깨죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 참깨브로콜리무침 고구마줄기나물 고추잎무침	잡곡밥 유부장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 물파래무침	잡곡밥 반계탕(초복) 도토리묵야채무침 마늘쫄머묵볶음 얼갈이열무김치	잡곡밥 아욱된장국 임연수구이 감자채볶음 시금치나물 꼬시래기무침	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 취나물무침 콩나물무침 무말랭이무침	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 새송이버섯나물 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/29g	629kcal/30g	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	순대/깨소금장	왕만두	수박하채	찐고구마	파배기	찰밥
날 짜	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	표고야채죽	깨죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 들깨우채국 간장불고기 돌나물초무침 숙주나물무침 양념깻잎지	잡곡밥 유부장국 한입떡갈비 호두우영조림 고구마줄기나물 도라지무침	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 악고추장	잡곡밥 어묵탕 꾸꾸미야채볶음 느타리버섯나물 비름나물무침 도시락김	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스/소스 실곤약야채무침 열무된장나물 콩나물무침	잡곡밥 닭곰탕(중복) 미트볼야채조림 참나물겉절이 부추오이생채 숙주나물
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	망고요거트	꽃맛샐러드	옥수수스프/빵	찐감자	소떡소떡	우무콩가루냉국
날 짜	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전간식	깨죽	모듬야채죽	표고야채죽	깨죽	녹두죽	
점 심	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 청경채나물 부추단무지무침	잡곡밥 근대된장국 우물고기버섯볶음 미역줄기나물 숙주나물무침 고추잎무침	잡곡밥 소고기무국 파리메란조림 우렁살야채무침 시금치나물 도시락김	잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 오색청포묵무침 감자채볶음 양념깻잎지	잡곡밥 미역국 간장닭조림 치커리유자샐러드 토란대나물 참깨오이무침	
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	
오후간식	핫도그	계란/요구르트	새알팔죽	와플/시럽	왕만두	

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

해피웰빙푸드

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] 오리고기[국내산]
갈치 [모로코산] 오징어[페루,중국산]