

26년 8월 주간보호센터

날 짜				
오전간식				
점 심				
칼로리(kcal)/단백질(g)				
오후간식				
날 짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 오이생채 간장깻잎지	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 사각어묵볶음 연근흑임자샐러드 숙주나물무침	잡곡밥 무청된장국 삼치구이 참깨브로콜리무침 고사리나물 고추잎무침	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 치커리겉절이 쭈키니나물 도라지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g
오후간식	들깨수제비	고구마맛탕	꽃맛샐러드	망고요거트
날 짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 얼갈이된장나물 고구마줄기볶음 양념고추지	잡곡밥 어묵국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 건새우마늘쫄볶음 파래자반무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 참나물무침	잡곡밥 아욱된장국 임연수구이 콩나물무침 토란대나물 오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	629kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/30g	629kcal/30g
오후간식	순대/깨소금장	왕만두	바나나	계란/요구르트
날 짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 취나물무침 가지볶음 무생채무침	잡곡밥 들깨미역국 닭갈비 불어묵볶음 참깨오이무침 마늘쫄절임	<비빔밥day> 잡곡밥 얼갈이된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 청국장찌개 한식갈비찜 해초샐러드 고사리나물 양념깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	사골떡국	옥수수스프/빵	소떡소떡	찐감자
날 짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽
점 심	잡곡밥 계란국 짜장소스 메추리알곤약조림 청경채나물 단무지무침	잡곡밥 무청된장국 가자미구이 사각어묵볶음 콩나물무침 툇두부무침	잡곡밥 김치콩나물국 간장불고기 돌나물초무침 쭈키니나물 고추잎무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 참나물무침 감자채볶음 오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g
오후간식	냉목사발	망고요거트	옥수수스프/빵	찐고구마
날 짜	31 (월)			
오전간식	깨죽			
점 심	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 도토리묵야채무침 얼갈이나물			

	도라지나물			
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g			
오후간식	찐감자			

♣ 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 (토)
	소고기야채죽
	잡곡밥 두부김치찌개 돈까스/소스 우영조림 숙주나물 무말랭이
	628kcal / 30g
	토마토
7 (금)	8 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 육개장 파리메란조림 오색청포묵무침 비름나물 햄감자채볶음	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 참나물겉절이 느타리버섯볶음 도시락김
630kcal / 30g	630kcal / 30g
핫도그	사골떡국
14 (금)	15 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 반계탕(말복) 도토리묵야채무침 새송이버섯나물 열무김치	잡곡밥 냉이된장국 한입떡갈비 우영채조림 치커리유자샐러드 숙주나물
630kcal / 30g	628kcal / 30g
수박화채	찰밥
21 (금)	22 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 나가사끼짬뽕국 탕수육/소스 가지나물볶음 열무된장나물 오복지무침	잡곡밥 유부장국 코다리무조림 도라지초무침 비름나물 브로콜리흑임자무침
628kcal / 30g	629kcal / 30g
우무콩가루냉국	새알팔죽
28 (금)	29 (토)
녹두죽	소고기야채죽
잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 숙주나물 도시락김	잡곡밥 유부장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 꼬시래기무침
628kcal / 30g	628kcal / 29g
파배기	왕만두

해피웰빙푸드

♫] 오리고기[국내산]