

26년 10월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜				1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심				잡곡밥 유부장국 카레소스 어묵메란조림 숙주나물무침 오이생채	잡곡밥 들깨미역국 간장찜닭 치커리유자샐러드 새송이버섯나물 호박고지나물	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 견새우마늘쫀조림 콩나물무침 도시락김
로리(kcal)/단백질(g)				630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식				들깨수제비	망고요거트	찐감자
날짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 들깨고사리나물 열무된장나물 양념깻잎지	잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 우영채조림 콩나물무침 꼬시래기무침	잡곡밥 들깨우채국 한식돼지갈비찜 해초샐러드 호박고지나물 도라지무침	잡곡밥 무청된장국 생선까스/소스 실곤약야채무침 느타리버섯나물 깻잎순나물	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵김무침 고구마줄기나물	잡곡밥 콩비지찌개 한입떡갈비 돌나물초무침 가지나물 오이지무침
로리(kcal)/단백질	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	꽃맛샐러드	계란/요구르트	왕만두	찐고구마	와플/시럽	사골떡국
날짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 짜장소스 비엔나야채볶음 취나물무침 부추단무지	잡곡밥 호박감자된장국 갈치구이 도토리묵야채무침 얼갈이나물 간장고추지	<생신잔치day>잡곡밥 견새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 들깨죽순나물	잡곡밥 파계란국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 파래자반무침	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 치커리유자샐러드 사각어묵야채볶음 청경채나물	잡곡밥 청국장찌개 파리메란장조림 흑임자연근샐러드 콩나물무침 고추잎무침
로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g
오후간식	순대/깨소금장	안흥찐빵	바나나	찐감자	소떡소떡	찰밥
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 삼치구이 오색청포묵무침 고사리나물 오이생채	잡곡밥 토란탕 간장불고기 미역줄기나물 숙주나물무침 양념깻잎지	<비빔밥day> 잡곡밥 아욱된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 김가루/상추채 약고추장	잡곡밥 유부장국 오리불고기 감자채볶음 취나물무침 부추양파겉절이	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠탕수육 두반장가지볶음 마늘쫀조림 오복지무침	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리무조림 올방개무무침 느타리버섯나물 꼬시래기무침
로리(kcal)/단백질	628kcal/28g	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	옥수수수프/빵	굴	새알팍죽	계란/요구르트	파배기	매생이떡국
날짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 육개장 파리메란장조림 청경채나물 콩나물무침 고추잎무침	잡곡밥 들깨우채국 닭갈비 우영채조림 얼갈이나물 도라지무침	잡곡밥 미역국 돈까스/소스 견새우마늘쫀조림 모듬버섯나물 오이지무침	잡곡밥 무청된장국 꾸꾸미야채볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 고구마줄기나물	잡곡밥 장어탕 순두부/양념장 알감자조림 취나물무침 도시락김	잡곡밥 유부장국 고등어무조림 치커리유자샐러드 호박고지나물 콩나물무침
로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	고구마맛탕	망고요거트	꽃맛샐러드	온묵사발	토마토	찰밥

♣ 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]

김치(배추/국내산,고추가루/수입산)

찌개용김치(중국산)

갈치 [모로코산]

오징어[페루,중국산]

쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]