

11월 노인요양시설식단

영양사 : 연효선

일자			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	5(일)
오전 간식			양송이스프	크림스프	양파스프	소고기스프	
점심			잡곡밥 오징어맑은국 짜장떡볶이 콩나물무침 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육고추장볶음 양배추쌈&쌈장 진미채조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 부들어묵볶음 가지양파볶음 도토리묵&간장 배추김치	잔치국수 물만두구이 단무지 배추김치	
오후 간식			제철과일 (바나나&감귤)	알감자구이 &보리차	떠먹는요구르트	단호박죽	
저녁			잡곡밥 순두부김치국 닭다리살구이 청경채나물 강낭콩조림 깍두기	잡곡밥 물만두국 계맛살전 숙주나물 무생채 배추김치	잡곡밥 얼무된장국 소불고기 애호박나물 깻잎지 배추김치		
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	12(일)
오전 간식	크림스프	야채스프	옥수수스프	양송이스프	소고기스프	당근스프	
점심	잡곡밥 하얀육개장 야채부침개 치커리무침 멸치조림 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 함박스테이크 양상추샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태찌개 햄채소볶음 청경채겉절이 계란장조림 배추김치	잡곡밥 버섯전골 춘천닭갈비 당평채 고사리나물 배추김치	콩나물무밥 &양념장 미소시루 사과샐러드 배추김치 수정과	
오후 간식	제철과일 (바나나&감귤)	고마찐빵 &보리차	쿠키&두유	감자튀김 &보리차	식빵토스트 &폴피스	팔죽	
저녁	잡곡밥 어묵무국 오삼불고기 취나물무침 양파간장절임 배추김치	잡곡밥 돈등뼈곰탕 두부조림 미나리무생채 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 닭볶음탕 건새우볶음 다시마무조림 배추김치	잡곡밥 근대된장국 연양식소불고기 아삭이고추무침 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비조림 무생채 단배추나물 배추김치		

※ 청주시사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 작성하였습니다

1. "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 합니다. 만 65세 노인 영양섭취기준을 고려하여 총칼로리를 1600~2000kcal 으로 제공합니다.
2. 밥은 기본 백미밥으로 작성하되, 시설 어르신 상황에 맞게 잡곡밥으로 대체 가능합니다.
3. 밥, 국, 주찬, 부찬1, 부찬2, 김치로 구성합니다.
4. 일품식의 경우 일품요리, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성합니다.



11월 노인요양시설식단

영양사 : 연효선

일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)	19(일)
오전 간식	옥수수스프	양송이스프	크림스프	소고기스프	야채스프	호박스프	
점심	잡곡밥 호박된장찌개 콩치킨김치조림 목이버섯볶음 도라지정과 석박지	잡곡밥 무채콩나물국 돈사태수육 파채무침 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 느타리버섯볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 가자미구이 천사채샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오리불고기 브로콜리&초장 구운김 배추김치	스팸김치볶음밥 시금치된장국 과일샐러드 배추김치 요구르트	
오후 간식	제철과일 (연시)	강정&수정과	제철과일 (사과&감귤)	감자떡 &보리차	군고구마 &보이차	흑미죽	
저녁	잡곡밥 어묵탕 해물완자전 메추리알조림 무나물 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 햄채소볶음 파리고추양념찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 사골파국 오징어초무침 콩나물무침 단배추나물 석박지	잡곡밥 복어채국 삼색꼬치전 두부조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 미트볼조림 양송이버섯볶음 청포묵무침 배추김치		
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	26(일)
오전 간식	소고기스프	크림스프	양송이스프	야채스프	옥수수스프	양파스프	
점심	잡곡밥 청국장찌개 달걀장조림 무생채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭계장 군만두강정 연근조림 오이지 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 콩치무조림 들기름두부구이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 잡채 호박새우젓볶음 고추지무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 치킨너겟&소스 오이부추무침 무른강낭콩조림 배추김치	우동 주먹밥 야채튀김 단무지 배추김치	
오후 간식	단호박꿀찜 &보리차	제철과일	컵케익 &복숭아음료	제철과일	약과&식혜	영양닭죽	
저녁	잡곡밥 소고기뭇국 구운어묵볶음 단배추나물 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 잘게썬오징어볶음 감자조림 깻잎지 나박김치	잡곡밥 황태해장국 오리로스구이 부추샐러드 무쌈 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈불고기 다시마튀각 브로콜리초장무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭데리야끼구이 명엽채볶음 무청나물 배추김치		

※ 청주시사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 작성하였습니다

1. "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 합니다. 만 65세 노인 영양섭취기준을 고려하여 총칼로리를 1600~2000kcal 으로 제공합니다.
2. 밥은 기본 백미밥으로 작성하되, 시설 어르신 상황에 맞게 잡곡밥으로 대체 가능합니다.
3. 밥, 국, 주찬, 부찬1, 부찬2, 김치로 구성합니다.
4. 일품식의 경우 일품요리, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성합니다.



11월 노인요양시설식단

영양사 : 연효선

일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)			
오전 간식	양송이스프	크림스프	옥수수스프	감자스프			
점심	잡곡밥 온도토리묵국 탕수육 삼색겨자채 근대나물 배추김치	잡곡밥 복어채국 소고기떡볶음 후랑크소시지볶음 다시마쌈&초장 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 고등어무조림 연근샐러드 구운김 석박지	잡곡밥 배추된장국 돈육메추리알조림 브로콜리볶음 도라지오이무침 배추김치			
오후 간식	제철과일	군고구마 &옥수수차	곡물과자&쌀음료	햇케익&두유			
저녁	잡곡밥 오징어맑은국 마파두부 오이나물 진미채조림 배추김치	잡곡밥 애호박찜국 안매운닭볶음탕 건새우무조림 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 삼색꼬지전 숙갓무침 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 오리불고기 청포묵김무침 청경채나물 배추김치			
일자							
오전 간식							
점심							
오후 간식							
저녁							

※ 청주시사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 작성하였습니다

1. "2023 한국인영양소섭취기준"을 근거로 합니다. 만 65세 노인 영양섭취기준을 고려하여 총칼로리를 1600~2000kcal 으로 제공합니다.
2. 밥은 기본 백미밥으로 작성하되, 시설 어르신 상황에 맞게 잡곡밥으로 대체 가능합니다.
3. 밥, 국, 주찬, 부찬1, 부찬2, 김치로 구성합니다.
4. 일품식의 경우 일품요리, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성합니다.

