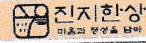


2023년 7월 시니어 영양케어식단 [사랑방재활주간보호센터]



	혼합잡곡밥 (단국, 고구마, 깨, 양배추) 단호박샐러드 (적제, 오이, 옥수수, 견) 상추참&쌈장 포기김치	가자미카레구이 느타리부추볶음 얼갈이고추장나물 얼무김치	매콤돈사태모듬조림 (무, 표고, 당근) 감자채그린빈볶음 얼무된장나물 포기김치	우물고기버섯볶음 (우육, 양배추, 적제채, 느타리) 한식잡채 (닭, 파프리카, 시금치, 목아) 오이부추무침 포기김치	해물등그랑명천 올방개김무침 토마토양상추샐러드&드 레싱 포기김치	콩치무조림 새송이파프리카볶음 청경채된장나물 포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	583/18	545/16	540/21	551/20	538/19	534/21
오후간식	떡볶는요플레 혼합잡곡밥 복어무국 (견, 무, 호박, 두부, 느타리) 돈육숯불향감장불고기 (드류 양배추, 호박)	미숫가루우유 혼합잡곡밥 꽃게원장찌개 (줄게, 무, 호박, 두부, 느타리) 비엔나피망볶음 표고호박볶음 미나리숙주나물 포기김치	제철과일 혼합잡곡밥 나주곰탕&당면 (국거리, 무, 양파, 옥수수, 지른, 대파) 계란말이 아몬드멸치볶음 치커리비트채무침 (오, 귀, 애, 탁)	연요 혼합잡곡밥 시금치된장국 등태무조림 컬리플라워피망볶음 맛채무침 포기김치	제철과일 혼합잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 온두부 취나물볶음 포기김치	마시는비피더스 혼합잡곡밥 시래기된장국 떡갈비&파프리카조림 (떡갈비, 파프리카, 데리) 오징어젓갈무침 숙갓나물 포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	520/22	560/21	527/20	566/15	560/21	529/20
참고:	쌀: 국내산 혼합잡곡(12곡): 국내산 참깨: 국내산 쇠고기: 호주산	포기김치: 배추(국내산) : 고추가루(중국산) 돼지고기: 국내산, 미국산 닭고기: 국내산, 브라질산	오리정육: 중국산 혼재오리: 중국산 코다리: 러시아산 등 태: 러시아산	고등어: 국내산 갈 치: 남아공산 멸 치: 국내산 가자미: 러시아산	꽃 게: 중국산 건새우: 중국산 오징어: 중국산 오징어: 중국산	아 귀: 중국산 꾸꾸미: 베트남산 두부류(대두): 외국산 (미국, 캐나다, 호주 등)

★ 위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 유지영 영양사(면허번호:107706)

★ 위 식단은 식재료의 수급상정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 유지영 영양사(면허번호:107706)						
	07월 24일	07월 25일	07월 26일	07월 27일	07월 28일	07월 29일
오전간식	옥수수수프	도넛&차	편집자차	브로콜리수프	편제편&차 카레라이스	물만두&차 혼합잡곡밥
점심	혼합잡곡밥 오이냉국 (오이, 건미역, 콩고추) 오삼불고기 (오징어, 도둑 양배추)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개(돈육, 호박, 감자, 느타리, 두부) 연양식바삭불고기&파채 (연양식, 파프리카, 파채, 청양홍) 연근육임자무침 (연근, 파프리카, 육임자소스)	혼합잡곡밥 쇠고기탕국(국거리, 두부, 호박, 무) 코다리무조림 궁중누들떡볶이(우제, 누들, 떡, 파프리카, 표고, 청경채)	혼합잡곡밥 전주해장국(맛김치, 콩나물, 오징어, 새우) 소고기겨자냉채(사브콩우육, 부추, 파프리카, 양배추, 적제, 냉채소)	얼무된장국 치킨가라아게장정	시금치된장국 생선까스&타르5 실곤약야채무침 (쇠고기양파, 오이, 깨)
	아삭이&고추참장무침	얼무된장나물	마늘종고추장무침	매콤김치조림	양상추샐러드&드레싱	오이지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	숙갓두부무침	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545/15	595/17	560/15	558/23	551/20	540/18
오후간식	떡볶는요플레	미숫가루우유	제철과일	연요	제철과일	마시는비파터스
저녁	혼합잡곡밥 김치수제비국 고등어자반구이 고사리들깨나물 유채된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 군대된장국 혼재오리파프리카볶음(형, 경채, 새송이, 파프리카) 가지양파볶음 오이부추생채 포기김치	혼합잡곡밥 돌깨버섯탕 돈육강정 연두부&양념장 미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕(닭도리육, 감자, 양파, 당근) 아욱야채볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 설렁탕&소면사리 (국거리, 사골육수, 지단, 무, 소) 파리메추리알조림 견과류멸치볶음 노각무침 포기김치	혼합잡곡밥 복어채무국 돈육김치볶음 느타리청경채나물 숙주나물 포기김치
	565/16	545/16	538/16	550/15	566/15	553/17
	참고:	쌀: 국내산 혼합잡곡(12곡): 국내산 참깨: 국내산 쇠고기: 호주산	포기김치: 배추(국내산) : 고추가루(중국산) 돼지고기: 국내산, 미국산 닭고기: 국내산, 브라질산	오리정육: 중국산 혼재오리: 중국산 코다리: 러시아산 등 태: 러시아산	고등어: 국내산 갈 치: 남아공산 멸 치: 국내산 가자미: 러시아산	꽃 게: 중국산 건새우: 중국산 오징어: 중국산 오징어: 중국산

★ 위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 유지영 영양사(면허번호:107706)

07월 31일	
오전간식	옥수수수프
점심	혼합잡곡밥 쇠고기우거지해장국 (우거지, 콩나물, 양파, 무) 등태무조림 브로콜리두부무침 애호박양파볶음 포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545/15
오후간식	떡볶는요플레 혼합잡곡밥1/2 순만두떡국(냉면기) (매 마트, 지다, 김, 가래) 도토리묵야채무침 (사츠, 오이) 연근콩조림 노각무침 포기김치
저녁	
열량/단백질 (kcal/g)	565/16
참고:	쌀: 국내산 혼합잡곡(12곡): 국내산 참깨: 국내산 쇠고기: 호주산

쌀: 국내산	포기김치: 배추(국내산)	오리정육: 중국산	고등어: 국내산	꽃 게: 중국산	아 귀: 중국산
혼합잡곡(12곡): 국내산	: 고추가루(중국산)	훈제오리: 중국산	갈 차: 남아공산	견세우: 중국산	꾸꾸미: 베트남산
참깨: 국내산	돼지고기: 국내산, 미국산	코다리: 러시아산	멸 차: 국내산	오징어젓: 중국산	두부류(대두): 외국산
쇠고기: 호주산	닭고기: 국내산, 브라질산	통 돼: 러시아산	가자미: 러시아산	오징어: 중국산	(미국, 캐나다, 호주 등)

★ 위 식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 유지영 영양사(면허번호:107706)

★ 위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 유지영 영양사(면허번호:107706)