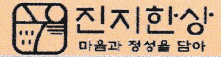


2023년 8월 시니어 영양케어식단 [사랑방재활주간보호센터]



	화	수	목	금	토
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	얼큰콩나물국	근대된장국	홍합미역국	청국장찌개 (청국장 두부 후박 김치)	북어탕국
	연양식바삭불고기 (연양식, 파프리카, 청양홍, 데리)	돈채표고볶음(굴소스, 부추)	비엔나야채조림	고등어자반구이	소불고기청경채볶음
	감자채피망볶음	부들어묵파프리카볶음	느타리호박볶음	들깨고사리나물	툇두부무침
	청경채된장나물	열무고추장나물	숙주나물	오이양파무침	깻잎순나물(45)
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 23	524 / 20	542 / 24	545 / 19
	530/23				
08월 21일 08월 22일 08월 23일 08월 24일 08월 25일 08월 26일					
오후간식	옥수수스프	겉겹이치즈빵&차	편고구마&차	브로콜리죽	삶은계란&차
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥(생신상)	혼합잡곡밥
	나주곰탕(국거리, 무, 당면, 지단, 갈비탕육수)	물만두순두부국	꽃게된장찌개(꽃게, 두부, 호박, 무우, 느타리)	홍합살미역국	도토리묵사발(오이, 맛김치, 깻가루, 지단, 냉면육수)
	코다리시래기조림	오삼불고기(오징어, 돈육, 양배추 후박)	훈제오리야채볶음	돈수육&새우젓	순살안동찜닭 (순살, 감자, 양배추, 청경채, 당면)
	감자간장조림	유부삼색냉채(유부, 오이, 맛살, 파프리카, 냉채수스)	우영조림	한식잡채	청경채느타리볶음
	브로콜리초회	방풍나물	유채나물	모듬쌈&쌈장	아삭이고추쌈장무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	538 / 21	543/22	532/21	559 / 29	537 / 28
오후간식	핫도그&케첩	두유&비스킷	떠먹는요플레	바람떡	생신간식
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	호박두부된장국	얼큰콩나물국	참치김치찌개	쇠고기해장국(국거리, 무, 열갈이)	청국장찌개(청국장, 맛김치, 감자, 두부)
	매콤돈사태무조림	가자미카레구이	계란말이	갈치무조림	옛날소세지전&케첩
	부추야채전	건새우마늘중볶음	가지굴소스양파볶음(가지, 새송이)	애호박새우젓볶음	파리고추멸치볶음
	양배추숙채무침	노각무침	숙갓나물	숙주나물	취나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	520 / 22	560 / 21	553 / 24	562 / 28	538 / 25
	539 / 25				
08월 28일 08월 29일 08월 30일 08월 31일					
오후간식	쇠고기크림스프	모닝빵&차	삶은계란&차	감자죽	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	닭곰탕(통닭, 무우, 팽이, 대파, 지단, 치킨스톡, 삼계파우치)	전주해장국(맛김치, 콩나물, 오징어 새우젓)	차돌된장찌개 (차돌, 감자, 호박, 느타리, 팽이)	들깨미역국	
	돈육김치볶음	매추리알새송이피망조림	춘천닭갈비 (닭, 고구마, 양배추, 깻순)	가자미카레구이	
	온두부&양념장	연근흑임자무침 (자숙연근, 파프리카, 치커리흑임)	마늘종어묵볶음	누들궁중떡볶이(누들, 표고, 파프리카)	
	오이부추무침	표고애호박볶음	참나물오렌지유자오리엔탈무침	맛궁채무침	
	미니깍두기	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	538 / 21	543/22	532/21	559 / 29	
오후간식	카스테라	미숫가루	마시는비피더스&과자	제철과일	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	아욱된장국	얼큰순두부찌개(바지락, 호박, 순두부, 계란)	북어무채국	돈육김치찌개	
	동태무조림	소불고기청경채볶음(불고기, 느타리, 팽이, 청경채, 양배추)	연양식불고기(파프리카, 청양홍, 데리야끼 양파)	순대탕콩강정	
	탕평채	도라지무볶음	실곤약초무침(실곤약, 깻잎, 적채, 오이, 풀면소스)	감자조림	
	얼갈이고추장나물	양념깻잎지	유채나물	숙갓두부무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	520 / 22	560 / 21	553 / 24	562 / 28	