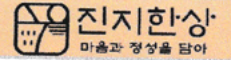


2023년 8월 시니어 영양케어식단 [사랑방재활주간보호센터]



화		수		목		금	토
08월 01일		08월 02일		08월 03일		08월 04일	08월 05일
오전간식	모닝빵&차	삶은계란&차	단호박죽	물만두	편감자&차		
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	들깨버섯탕(느타리, 표고, 팽이 각자 새송이 들깨)	부대찌개(사골육수, 모듬부대협, 돈민찌, 느타리, 맛김치, 두부)	꽃게된장찌개(꽃게, 두부, 호박, 무우, 느타리)	메밀소바(메밀면, 모밀소스, 깡마루 무 쪽파 와사비)	바지락순두부찌개(바지락, 순두부, 호박, 계란)		
	돈육콩나물미나리찜(돈육, 찜용콩나물, 미나리)	가자미카레구이	순살안동찜닭(순살, 감자, 양배추, 청경채, 당면)	치킨탕수육	오징어쭈꾸미야채볶음(오징어채, 양배추, 호박, 당근, 양)		
	사각어묵피망볶음	탕평채(동부숙, 숙주, 미나리지단)	감자샐러드(적채, 오이, 옥수수콘)	토마토양상추샐러드(레몬, 참깨 드레싱)	들깨고사리나물		
	양배추쌈&쌈장	참나물참외오리엔탈무침	오이부추생채	*	유채나물		
열량/단백질(kcal/g)	포기김치	백김치	포기김치	열무김치	포기김치		
오후간식	미숫가루	마시는비피더스&과자	제철과일	바람떡	고구마맛탕		
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	배추된장국	북어미역국	쇠고기탕국(국거리, 무우, 두부)	콩나물국	사골우거지국(사골육수, 우거지, 국거리)		
	고등어김치조림	돈육장조림(사태, 무우, 표고, 당근)	미트볼피망볶음	이면수데리야끼구이	두부매운조림		
	감자채당근볶음	청경채느타리버섯볶음	견과류멸치볶음	실곤약초무침(실곤약, 깻잎, 적채, 오이, 풀면소스)	새송이파프리카볶음		
	오이고추쌈장무침	맛궁채무침	미역줄기팽이버섯볶음	열무된장나물	양념깻잎지		
열량/단백질(kcal/g)	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	538 / 26	542 / 27	527 / 21	542 / 20	539 / 21		
08월 07일		08월 08일		08월 09일		08월 10일	08월 11일
오전간식	옥수수스프	겉절이치즈빵&차	단호박찜&차	시금치죽	삶은계란&차	편고구마&차	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥(달복)	콩나물무밥&양념장	혼합잡곡밥	
	근대된장국	설렁탕&소면사리(국거리, 지단, 대파, 소면, 육수)	감자수제비국(호박, 감자, 느타리, 수제비)	닭곰탕(대당 하복재우 무 양파 지단)	열무된장국	쇠고기미역국	
	훈제오리야채볶음(오리, 청경채, 파프리카, 당근, 양)	떡갈비로콜리야채볶음	코다리무조림	오징어초무침(무우, 오이, 미나리, 당근)	소고기겨자냉채(샤브용우육, 부추, 파프리카, 양배추채, 적채, 냉채)	공치묵은지찜	
	마늘종고추장무침	풋고추오징어젓갈무침(풋고추, 무우)	연근흑임자무침(자숙연근, 치커리, 파프리카, 흑임자드레싱)	도토리묵&양념장	조미김구이	컬리플라워피망볶음	
	가지양파볶음	콩나물무침	열무된장나물	아삭이고추쌈장무침	*	오이도라지생채	
열량/단백질(kcal/g)	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	백김치	
오후간식	롤케익	두유&비스킷	떠먹는요플레	제철과일	감자떡	단팥빵	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	숙갓어묵무국	돈육김치찌개	아욱된장국	북어탕국	얼큰바지락순두부찌개(바지락, 순두부, 후박, 계란)	물만두떡국(사골육수, 떡국, 지단)	
	닭볶음탕(감자, 양배추, 닭도리육)	야채계란말이	돈사태단호박조림(표고)	돈육고추장야채볶음	생선까스&타르타르소스	메추리알간장조림(곤약, 표고)	
	표고유부볶음	삼색냉채(맛살, 오이, 노란파프리카, 냉채소)	연두부&양념장	모듬버섯볶음(새송이, 느타리, 파프리카)	매콤감자조림	미나리무생채	
	상추부추겉절이	애호박새우젓볶음	취나물볶음	곰피초회	얼갈이된장나물	유채나물	
열량/단백질(kcal/g)	포기김치	미니각두기	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	548 / 23	533 / 19	540 / 22	529 / 20	554 / 25	549 / 23	
08월 14일		08월 15일		08월 16일		08월 17일	08월 18일
오전간식	쇠고기크림스프	모닝빵&차	삶은계란&차	단호박죽	물만두	편감자&차	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥1/2	혼합잡곡밥	
	아욱된장국	콩비지찌개(민찌, 콩비지, 맛김치)	들깨버섯탕(표고, 간자, 들깨, 새송이, 느타리)	동태매운탕(꽃나물, 무, 쏘가, 두부)	잔치국수(수면, 후박, 김치, 지단, 깡마루)	카레소스(감자, 호박, 카레, 양파)	
	춘천달걀비(닭, 고구마, 양배추, 깻잎)	가자미카레구이	오징어쭈꾸미야채볶음	야채계란찜	비빔야채만두(만두, 양배추, 깻잎, 적채, 오이, 풀면소스)	숙갓어묵국	
	단호박샐러드(적채, 오이, 스위트콘)	울방개김무침	연근콩조림	견과류멸치볶음	가지파프리카볶음	돈육강정	
	오이지무침	참나물오렌지유자오리엔탈무침	얼갈이된장나물	마늘종락고추장무침	*	단무지무침	
열량/단백질(kcal/g)	포기김치	백김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
오후간식	물만두	미숫가루	마시는비피더스&과자	제철과일			
	530 / 23	543 / 29	537 / 22	547 / 20	555 / 19	538 / 18	