

9월 월간 식단표

에이플러스호달라이프케어 홀데이케어센터

구분					9월1일(금)	9월2일(토)
간식					참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥
점심					호박새우젓국 제육볶음 도라지채무침 알마늘장아찌 배추김치	들깨미역국 강황탕수육*소스 청포묵김가루무침 간장깻잎 배추김치
간식					감자전 잡곡밥 아육국	단호박찜빵 잡곡밥 유채국
저녁					순대야채볶음 실곤약무침 숙주나물 배추김치	베이컨숙주볶음 무나물 오징어젓갈무침 배추김치
kcal					1283kcal	1286kcal
구분	9월4일(월)	9월5일(화)	9월6일(수)	9월7일(목)	9월8일(금)	9월9일(토)
간식	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥
점심	청국장찌개 간장찜닭 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치	감자수제비국 메추리알장조림 미역조무침 포들단무지무침 배추김치	감자고추장찌개 생선까스*소스 브로컬리아채볶음 오이무침 배추김치	두부양념조림 맛살팽이버섯볶음 고사리나물 배추김치	해물짬뽕국 궁중떡볶이 숙주나물 부추양파무침 배추김치	고대국 떡갈비야채볶음 무생채 연근조림 배추김치
간식	햇도그*음료	새우감자고로케	감자떡 잡곡밥	오물렛*음료	호박죽	찐고구마
저녁	잡곡밥 북어무채국 돈채숙주볶음 꼬마새송이버섯볶음 간장고추치 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돼지불고기 도토리묵*양념장 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈채느타리볶음 알갈이나물 호박나물 배추김치	잡곡밥 유채국 돈육김치볶음 치커리유자청무침 매실고추장아찌 배추김치	잡곡밥 떡만두국 야채계란찜 마늘종볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 무채국 해물파전 알갈이조림 포시래기무침 배추김치
kcal	1283kcal	1282kcal	1291kcal	1290kcal	1283kcal	1289kcal
구분	9월11일(월)	9월12일(화)	9월13일(수)	9월14일(목)	9월15일(금)	9월16일(토)
간식	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥
점심	김치순두부국 감성돌구이 호박나물 브로컬리초무침 배추김치	다슬기부추국 간장불고기 실곤약야채무침 간장마늘종지 배추김치	조개살미역국 돼지불고기 한식잡채 부추양파무침 배추김치	꽃게된장국 베프카레 순살돈까스 무생채 배추김치	참치우거지국 오징어떡야채볶음 양배추샐러드 검은콩조림 배추김치	호박고추장찌개 돈육숙주볶음 견과멸치볶음 열무된장무침 배추김치
간식	증편*음료	콩도너츠	2종과일	김치전	맥반석계란*음료	찐감자
저녁	잡곡밥 감자다시마국 함박스테이크 느타리버섯볶음 노각오이무침 배추김치	잡곡밥 유채국 닭볶음탕 미역줄기무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 마파두부 청경채겉절이 무편지채무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 양배추찜*쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 순대야채볶음 도라지채무침 해초무침 배추김치	잡곡밥 북어채두부국 닭살야채볶음 숙주나물 조미김 배추김치
kcal	1285kcal	1290kcal	1283kcal	1286kcal	1282kcal	640kcal
구분	9월18일(월)	9월19일(화)	9월20일(수)	9월21일(목)	9월22일(금)	9월23일(토)
간식	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥
점심	호박새우젓국 돈채파장볶음 치커리양파무침 고춧잎무침 배추김치	돈등뼈감자탕 야채계란찜 콩나물무침 다시마튀각 배추김치	불어묵야채볶음 우영채조림 우거지된장지짐 배추김치	얼큰수제비국 비엔나야채볶음 해파리냉채 도라지채양파무침 배추김치	닭볶음탕 연근조림 미나리숙갓무침 배추김치	부대찌개 돈사태야채볶음 고사리나물 마늘종무침 배추김치
간식	꼬치어묵	후라이드치킨	바나나	흑미찜빵	호박죽	찐옥수수
저녁	잡곡밥 시금치된장국 메추리알곤약조림 브로컬리아채볶음 포시래기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치볶음 온두부 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 얼큰순두부국 코다리무조림 호박나물 조미김 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 오삼불고기 청포묵김가루무침 무생채 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈민찌두부조림 새송이버섯볶음 간장고추치 배추김치	잡곡밥 아육국 해물동그랑땡 감자채볶음 오징어젓갈무침 배추김치
kcal	1289kcal	1290kcal	1291kcal	1308kcal	1286kcal	1291kcal
구분	9월25일(월)	9월26일(화)	9월27일(수)	9월28일(목)	9월29일(금)	9월30일(토)
간식	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	참마죽 잡곡밥	추석	참마죽 잡곡밥
점심	호박새우젓국 훈제오리부추양념무침 숙주나물 파래자반무침 배추김치	설렁탕*소면 떡갈비야채조림 감자채볶음 간장깻잎 배추김치	사골떡국 유채국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치	돈민찌두부조림 느타리버섯볶음 무생채 배추김치		참마죽 잡곡밥 배추국 미트볼야채조림 고사리나물 청경채나물 배추김치
간식	바람떡*주스	불고기오물렛	우유쉬폰	송편		찐고구마
저녁	잡곡밥 홍합살무국 돈채파장볶음 꽃맛샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 참치계란찜 새송이버섯볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어감자조림 시래기나물 포시래기무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 콩나물불고기 알갈이나물 무편지무침 배추김치		잡곡밥 참치김치찌개 돈채가지볶음 호박나물 미역조무침 배추김치
kcal	1280kcal	1290kcal	1290kcal	1289kcal		1290kcal

원산지 표시 : 쌀(밥,죽)-국내산/현미-국산/배추김치-(배추:국내산)/묵-중국산
 돼지고기,등뼈-국내산/쇠고기,잡뼈-호주산/닭고기-브라질/두부,연두부,순두부-외국산/콩
 오리고기-중국산/코다리,동태,가자미-러시아/고등어-국산/적어-포르투갈산/아귀-중국산
 동그랑땡,떡갈비,고기산적,너비아니,함박스테이크-국내산

* 위 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 *주식은 "당뇨식이" 어르신을 위하여 매 끼 마다 잡곡밥으로 제공합니다.
 **저염식이" 어르신을 위하여 나트륨 사용을 최소화하고 있습니다.