

노인-점심,저녁 (표준형-간식 포함)

작성 : 이지현 영양사

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜		9월1일	9월2일	9월3일	9월4일	9월5일	
점심		잡곡밥 소고기감자국 알배추/갈치숙젓 파리고추멸치볶음 간장깻잎치 배추김치	잡곡밥 우거지국 제육볶음/상추 느타리버섯들깨나물 양파장아찌/간장깻잎 배추김치	잡곡밥 소고기토란국 달걀말이 새송이파리고추볶음 양념깻잎치 배추김치	잡곡밥 꽃게두부된장국 잡채 토란대들깨나물 모듬콩 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비 콩나물우침 단호박샐러드 무생채 배추김치	
	열량(kcal)	785kcal	802kcal	778kcal	808kcal	805kcal	
저녁		잡곡밥 미역오이냉국 닭도리탕 오징어젓갈 새우무나물 배추김치	잡곡밥 가지미애운탕 두부찜 콩나물우침 양념깻잎치 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 파리고추멸치볶음 노각우침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 육개장 양배추찜/갈치숙젓 새우젓애호박볶음 브로콜리/초간장소스 배추김치	잡곡밥 동태근이탕 해물전(초간장) 고춧잎나물 김 배추김치	
	열량(kcal)	758kcal	752kcal	750kcal	765kcal	768kcal	
간식		전복죽(222kcal)	단호박죽(213kcal)	녹두죽(192kcal)	새알판죽(210kcal)	호박샐러드(125kcal)	
날짜		9월7일	9월8일	9월9일	9월10일	9월11일	9월12일
점심		잡곡밥 감자호박된장국 가지나물 가지미찜/양념장 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 쇠고기새우미역국 오이들깨볶음 부추계란말이 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 양배추찜/갈치숙젓 주키니호박나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 우거지국 제육볶음/상추,쌈장 오이고추된장우침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 쇠고기감자국 잡채 노각우침 파리고추멸치볶음 배추김치	잡곡밥 닭장떡국 오이부추우침 콩나물우침 모듬콩 배추김치
	열량(kcal)	758kcal	782kcal	798kcal	808kcal	795kcal	788kcal
저녁		잡곡밥 얼큰콩나물국 두부조림 새우무나물 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 북어두부국 코다리찜 무생채 김 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 닭도리탕 콩나물우침 김 배추김치	잡곡밥 육개장 도토리묵우침 브로콜리새우볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 들깨새우미역국 청표묵우침 알배추나물 모듬콩 배추김치	잡곡밥 동태근이무국 파리고추매추리알조림 가지나물 김 배추김치
	열량(kcal)	755kcal	754kcal	812kcal	762kcal	752kcal	760kcal
간식		새우표고미역죽(154kcal)	전복죽(222kcal)	단호박죽(213kcal)	녹두죽(192kcal)	새알판죽(210kcal)	새우미역죽(174kcal)
날짜		9월14일	9월15일	9월16일	9월17일	9월18일	9월19일
점심		잡곡밥 꽃게두부된장국 떡갈비/초간장 새우무나물 새송이버섯어묵간장조림 배추김치	잡곡밥 소고기우국 두부찜 오이부추우침 김 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비 무말랭이무침 알배추나물 콩나물우침 배추김치	잡곡밥 우거지국 제육볶음/상추,쌈장 오이고추된장우침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 호박두부된장국 닭도리탕 오이들깨볶음 새송이버섯간장조림 배추김치	잡곡밥 묵은지등뼈탕 콩나물우침 무말랭이무침 배추김치 요구르트
	열량(kcal)	805kcal	772kcal	808kcal	802kcal	802kcal	812kcal
저녁		잡곡밥 콩나물국 코다리우조림 고춧잎나물 오징어젓갈우침 배추김치	잡곡밥 우거지국 미나리오징어초우침 느타리버섯들깨우침 모듬콩 배추김치	잡곡밥 가지미애운탕 야채계란말이 새우애호박나물 간장깻잎치 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양배추찜/갈치숙젓 파리고추표고버섯볶음 모듬콩 배추김치	잡곡밥 육개장 코다리찜 고구마순나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 카레 무생채 알배추나물 간장깻잎치 배추김치
	열량(kcal)	750kcal	762kcal	772kcal	768kcal	765kcal	778kcal
간식		새우표고미역죽(154kcal)	전복죽(222kcal)	단호박죽(213kcal)	녹두죽(192kcal)	새알판죽(210kcal)	새우미역죽(174kcal)
날짜		9월21일	9월22일	9월23일	9월24일	9월25일	9월26일
점심		잡곡밥 감자호박된장국 느타리버섯들깨나물 코다리우조림 부추오이우침 배추김치	잡곡밥 쇠고기새우미역국 가지나물 두부찜/양념장 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 우거지국 제육볶음/상추 부추오이우침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 소고기토란국 잡채 가지나물 새우무나물 배추김치	추 석	
	열량(kcal)	762kcal	788kcal	805kcal	795kcal		
저녁		잡곡밥 콩나물국 양배추찜/갈치숙젓 무생채 알배추나물 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비 무말랭이무침 오이고추된장우침 단호박에그샐러드 배추김치	잡곡밥 가지미애운탕 느타리버섯들깨나물 해초류우침 김 배추김치	잡곡밥 꽃게감자된장국 해물전/초간장 파리고추멸치볶음 김 배추김치		잡곡밥 동태근이탕 떡갈비/초간장 오이들깨우침 모듬콩 배추김치
	열량(kcal)	750kcal	782kcal	755kcal	772kcal		
간식		새우표고미역죽(174kcal)	전복죽(222kcal)	단호박죽(213kcal)	녹두죽(192kcal)		새우미역죽(174kcal)
날짜		9월28일	9월29일	9월30일			
점심		잡곡밥 황태두부국 파리고추멸치볶음 느타리버섯들깨나물 오징어젓갈우침 배추김치	잡곡밥 육개장 양배추찜/갈치숙젓 고구마순나물 새송이버섯파리조림 배추김치	잡곡밥 우거지국 제육볶음/상추 새우무나물 양파장아찌 배추김치			
	열량(kcal)	752kcal	778kcal	805kcal			
저녁		잡곡밥 새우들깨미역국 코다리찜/양념장 가지나물 모듬콩 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어초우침 새우젓애호박나물 김 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 가지미찜/양념장 토란대들깨나물 간장깻잎치 배추김치			
	열량(kcal)	758kcal	750kcal	758kcal			
간식		새우표고미역죽(154kcal)	전복죽(222kcal)	단호박죽(213kcal)			
◀주요 식재료 원산지 표시▶							
쌀,흑미,현미,참쌀 보리쌀(밥,죽,누룽)	포기김치,매추겉절이 봄동겉절이,알갈이김치			두부/순두부	소고기 우전각	돼지고기	오리고기,계란,매추리 알
국내산	배추:국내산, 고춧가루:국산,중국산			대두 : 외국산	호주산	국내산	국산
◀기타 식재료 원산지 표시▶							

오징어젓-중국산,갈치숙젓-국내산,꽃게-중국산,전복-국내산,가지미-미국산,배식용(각식김치(배추:국산,고춧가루:중국산)),닭도리탕(닭고기:브라
질산),해물순두부찌개(오징어:중국산)

<비고>

- 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다.
- 1일 노인평균영양 권장량 열량 : 1600-2000kcal
- 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다. ● 원산지 표시는 시설의 상황에 따라 달리 적용될 수 있습니다.

한아름주야간보호센터