

10월 백세행복 식단표

영양사:최수연

결재	담당자	시설장

구 분				10월 01일 목요일	10월 02일 금요일	10월 03일 토요일	10월 04일 일요일
조식				콩죽 배추김치	들깨죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	일
중식				기장밥 감자양파국 들깨닭살볶음 과리고추찜 조개살무나물볶음 배추김치	기장밥 계란파국 짜장면 왕만두찜 오이무침 배추김치	기장밥 배추된장국 돈육숙주볶음 강낭콩조림 배추채무침 배추김치	요
오후 간식				수박 요플레	연양갱 음료및과일주스		
석식				기장밥 꽃게된장찌개 두부구이*양념장 묵은지들기름볶음 도라지생채 배추김치	기장밥 소고기무국 스크램블에그 견과류볶음 브로콜리숙회 배추김치	기장밥 맑은순두부국 코다리시래기조림 건두부야채볶음 해초무침 배추김치	일
원산지 표시	쌀,잡쌀(밥,죽,누룽지용:국내산),잡쌀누룽지(중국산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),콩국수(콩가루-대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),LA소갈비(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),해물완자전(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산,베트남산),가리비(중국산),전복(국내산),참조기(중국산)						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

결 재	담당자	시설장

결재

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

결 재	담당자	시설장

결재

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

10월 백세행복 식단표

영양사:최수연

결재	담당자	시설장

구 분	10월 19일 월요일	10월 20일 화요일	10월 21일 수요일	10월 22일 목요일	10월 23일 금요일	10월 24일 토요일	10월 25일 일요일
조식	계란죽 배추김치	호박죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	참치죽 배추김치	잡곡죽 배추김치	야채죽 배추김치	일
중식	기장밥 감자양파국 모듬나물 계란지단/약고추장 동그랑땡전 배추김치	기장밥 꽃게된장찌개 임연수구이 팽이버섯베이컨볶음 단배추나물 배추김치	찰밥 들깨미역국 우삼겹숙주볶음 어묵잡채 고구마샐러드 배추김치	기장밥 감자수제비국 가자미무조림 해물완자전 실곤약초무침 배추김치	햄야채볶음밥 우동국 치킨까스*소스 오므라이스지단*케첩 양배추샐러드 배추김치	기장밥 건새우아육국 코다리시래기조림 건파래볶음 오이무침 배추김치	요
오후 간식	사과 두유	웨하스 음료및과일주스	롤케이크 두유	바나나 요플레	보리건빵 음료및과일주스		
석식	기장밥 호박새우젓국 스팸두부조림 미역줄기볶음 도라지생채 배추김치	기장밥 김치콩나물국 돈육무조림 가지나물 아삭이고추쌈장무침 배추김치	기장밥 해물순두부국 참치야채볶음 묵은지들기름볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 어묵국 돈채양송이볶음 강낭콩조림 마늘쫀무침 배추김치	기장밥 들깨버섯국 두부구이*양념장 모듬햄볶음 무생채 배추김치	기장밥 맑은소고기무국 왕만두찜 잔멸치볶음 치커리생채 배추김치	일
원산지 표시	쌀,잡쌀(밥,죽,누룽지용:국내산),잡쌀누룽지(중국산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),콩국수(콩가루-대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),LA소갈비(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),해물완자전(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산,베트남산),가리비(중국산),전복(국내산),참조기(중국산)						
알레르기 정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

10월 백세행복 식단표

영양사:최수연

결재	담당자	시설장

구분	10월 26일 월요일	10월 27일 화요일	10월 28일 수요일	10월 29일 목요일	10월 30일 금요일	10월 31일 토요일	
조식	당근죽 배추김치	흑미죽 배추김치	들깨죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	콩죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	
중식	흑미밥 시락국 적어구이 <small>연두부튀김데리야끼조림</small> 미역초무침 배추김치	기장밥 홍합살미역국 제육볶음 감자채볶음 상추쌈*쌈장 배추김치	기장밥 콩나물국 명태비빔국수 파리고추찜 배추채무침 배추김치	기장밥 몽글순두부국 닭wing간장조림 가지나물 양상추샐러드 배추김치	소고기콩나물밥 *간장양념 김치어묵국 김말이튀김강정 더덕무침 배추김치	기장밥 청경채된장국 갈치호박조림 불어묵볶음 숙주나물 배추김치	
오후 간식	배 두유	에이스 음료및과일주스	요리교실 두유	샤인머스켓 요플레	고소미 음료및과일주스		
석식	기장밥 육개장 스크램블에그 연근조림 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 들깨시래기탕 갈비만두찜 그린빈스양파볶음 고들빼기 배추김치	기장밥 삼색물만두국 공치캔묵은지조림 브로콜리두부무침 무나물볶음 배추김치	기장밥 배추된장국 팔보채 강낭콩조림 얼갈이생채 배추김치	기장밥 버섯샤브국 술방울오징어볶음 새송이버섯볶음 백나박물김치 배추김치	기장밥 북어국 닭살카레볶음 견과류볶음 오이무침 배추김치	
원산지 표시	쌀,찹쌀(밥,죽,누룽지용:국내산),찹쌀누룽지(중국산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),콩국수(콩가루-대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),LA소갈비(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),해물완자전(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산,베트남산),가리비(중국산),전복(국내산),참조기(중국산)						
알레르기 정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal