연제나 건강하세요

주간식단표 (일반식 및 죽식)

기간 : 2023.04.10 ~ 2023.04.16

*우리원의 식단은 65세 이상 남, 여 열량 필요량을 기준적용하여 제공합니다.
(보건복지부,2020 한국인 영양소 섭취기준, 2020)

	남성	여성	제공기준	단위
열량	2,000	1,600	1,800	Kcal

구분		월 (4 / 10)	화,주간죽식 (4 / 11)	수 (4 / 12)	목 (4 / 13)	금,주간특식 (4 / 14)	토 (4 / 15)	일 (4 / 16)
조식		잡곡밥/흰밥 메밀수제비국 감자유부피망조림 애호박소고기채볶음 건파래으깬두부무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 계란감자국 찹쌀단호박죽 /두부단호박조림(선택) 시금치나물무침 도토리묵양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 근대된장국 애호박베이컨볶음 미역양파초무침 편마늘새송이버섯조림 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 우거지곰국 양배추참치볶음 (참치 원양산)(청경채) 가지들깨가루볶음 으깬감자나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 양배추된장국 돼지고기마늘쫑조림 참나물무숙나물 양파지양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 조개살두부국 해물부추스크램블에그 (새우살) 느타리버섯양배추볶음 메밀묵양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 홍합살부추국 /된장국(선택) 돼지고기완자밤조림 (마늘) 동초나물쌈장무침 오이지양념무침 배추김치/백김치
		흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽
중식		잡곡밥/흰밥 순두부찌개 (돈육,호박) 클로렐라생선까스/고로케 타타르소스/허니머스터드소스 양상추과일샐러드 연근견과류조림 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 유채된장국/소고기스프 수제떡갈비구이/수제버거 /스테이크소스 양배추샐러드/딸기잼 오이피클/체다치즈 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 북어무채국 /된장국(선택) 해물야채잡채 (낙지 배트남,새우살,시금치,유부) 감자견과류조림 단무지초무침 갓김치,배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 유부쑥갓장국 닭고기야채철판볶음 (양배추,깻잎/고구마,떡) 오이양파초무침 청포묵양념무침 깍두기,배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 토속고기국수 부추사과생채 알마늘지양념무침 /두부표고버섯조림 깍두기,배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 콩나물잔파국 소고기감자조림 (마늘/꽈리) 얼갈이쌈장무침 낙지젓양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 연두부야채국 (청호박,잔파) 대구살데리야끼강정(브로콜리) (대구 러시아)/데리야끼피망소스 마늘쫑어묵간장볶음 인삼마늘밤조림 갓김치,배추김치/백김치
		인삼대추죽	표고버섯야채죽	두유야채죽	조개살야채죽	양송이버섯야채죽	들깨가루야채죽	소고기야채죽
석식		잡곡밥/흰밥 미역두부된장국 돼지고기숙주나물볶음 열무쌈장무침 알마늘지양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 호박수제비국 해물동그랑땡/두부전 브로콜리야채피망볶음 돌자반 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 얼갈이된장국 소고기메추리알한방장조림 콩나물잔파무침 오복지양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 부추감자국 콩나물낙지야채볶음 (애호박,고구마) 단호박견과류무침 연두부/양념장(햇김) 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 굴무국 (잔파)/된장국(선택) 찹쌀순대야채볶음 (양배추,깻잎) 유채나물쌈장무침 우무묵양념무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 생선살미역국 (동태 러시아)/된장국(선택) 고구마야채튀김/두부튀김 /간장소스 양송이청호박볶음 검은콩장조림 배추김치/백김치	잡곡밥/흰밥 열무된장국 돼지고기깻잎볶음 숙주나물미나리무침 알마늘지양념무침 배추김치/백김치
		깨죽	치즈야채죽	단호박야채죽	고구마야채죽	검은깨야채죽	땅콩가루야채죽	감자야채죽
간식	일반	야채모닝빵샌드위치/감귤유자차	퓨레뜨밀감푸딩/모듬과자	토속보리빵/수정과	쑥카스테라/식혜	바나나/딸기우유	자색고구마요플레/두유	완듀완듀팡/바나나우유
	선택	요플레/감귤유자차	퓨레뜨밀감푸딩/모듬과자	요플레/수정과	요플레/식혜	(뉴)망고젤/딸기우유	자색고구마요플레/두유	(뉴)복숭아젤/바나나우유
간식 (오전)	주·야간센터	(뉴)구수한맛(캔)/모듬과자	생크림요플레	단호박마차/모듬과자	단호박요플레	블루베리요플레	호두아몬드율무차/모듬과자	

* 도립노인요양원에서는 "육우(호주산,중등급이상), 쌀(국내산), 김치(배추 국내산, 고추가루 국내산),두부류(콩 수입산)" 와 "돼지고기(제주산,2등급이상), 닭고기(제주산,1등급),오리고기(국내산)"만을 사용합니다.

* 본 식단은 재료의 수급에 따라 변경될 수 있습니다.(변경사항은 해당일 검식및보존일지에 표기함)

* 주간 당뇨식 식단 : 별첨 자료 참조 *주·야간보호센터 식단 : 공동관리(단, 주·야간보호센터에 한하여 오전 간식 추가 제공)

제주특별자치도립노인요양원