

식단표

2024년 11월

대한노인종합센터

구분						금(11.01)	토(11.02)
점심 식단						렌틸콩밥 크래미계란탕 쭈삼불고기 황도그린샐러드 부추콩나물무침 배추김치 (658kcal)	수수밥 소고기배춧국 임연수구이 청경채베이컨볶음 시금치나물무침 배추김치 (678kcal)
저녁 식단						쌀밥 청국장찌개 우민찌두부조림 알감자조림 무말랭이무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥 버섯들깨국 김치전 올방개묵무침 얼갈이된장무침 배추김치 (670kcal)
오전 간식						떡&올무차	떡&올무차
오후 간식						카스타드	카스테라
기능 식이						흑임자죽 아욱죽	참치죽 브로콜리죽
구분	일(11.03)	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
점심 식단		현미밥 어묵콩나물국 돈육장조림 오징어미나리초무침 감자조림 배추김치 (655kcal)	기장밥 시금치된장국 돈까스/소스 실곤약야채무침 배추겉절이 배추김치 (670kcal)	햐채볶음밥 얼갈이된장국 "집게다리튀김 타르타르소스" 양상추샐러드/드레싱 오이탕탕이 배추김치 (660kcal)	보리밥 들깨무국 고구마닭갈비 청포묵무침 콩나물무침 배추김치 (665kcal)	렌틸콩밥 사골순대국 돈육버섯볶음 멸치볶음 썩갓두부무침 배추김치 (667kcal)	수수밥 소고기해장국 고등어카레구이 콕샐러드 치커리무침 배추김치 (675kcal)
저녁 식단		쌀밥 바지락순두부백탕 마파가지불고기 도토리묵무침 근대나물무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 두부김치국 콩나물두루치기 느타리버섯볶음 돌나물무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 돼지고기호박찌개 류산슬 어묵볶음 썩갓무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 근대된장국 삼치무조림 비빔야채만두 상추겉절이 배추김치 (640kcal)	쌀밥 콩비지찌개 계란장조림 우무묵비타민무침 숙주나물무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥 조갯살미역국 닭살데리야끼볶음 김치전 청경채무침 배추김치 (655kcal)
오전 간식		떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차
오후 간식		바나나	유과	고구마	사과	애플파이	머핀
기능 식이		영양닭죽 완두콩죽	미역죽 옥수수죽	새우살죽 아욱죽	달걀죽 고구마죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽

구분	일(11.10)	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
점심 식단		현미밥 냉이된장국 간장찜닭 물파래무침 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	기장밥 오징어무국 백순대야채볶음 스모크햄야채볶음 청경채무침 배추김치 (670kcal)	쌀밥 팽이두부국 카레라이스 파래곤약야채무침 단무지무침 배추김치 (658kcal)	보리밥 부대찌개 훈제오리파채볶음 무나물볶음 숙주나물무침 배추김치 (665kcal)	렌틸콩밥 육개장 콩나물불고기 미나리두부무침 열무나물무침 배추김치 (665kcal)	수수밥 건새우아욱국 미트볼야채조림 새송이버섯볶음 브로콜리무침 배추김치 (670kcal)
저녁 식단		쌀밥 육개장 스크램블에그 멸치볶음 치커리무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 매생이계란국 우물고기볶음 연근조림 양배추부추무침 배추김치 (640kcal)	쌀밥 애호박된장찌개 제육볶음 잡채 배추겉절이 배추김치 (650kcal)	쌀밥 콩비지찌개 고등어김치찜 알감자조림 미역오이초무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥 소고기우거지국 푸실리비엔나볶음 고구마채볶음 도라지오이생채 배추김치 (636kcal)	쌀밥 근대된장국 간장불고기 마카로니햄샐러드 양파오이장아찌 배추김치 (653kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		바나나	골드키위	카스테라	사과	피칸파이	몽셀
기능 식이		영양닭죽 완두콩죽	미역죽 옥수수죽	새우살죽 아욱죽	달걀죽 고구마죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽
구분	일(11.17)	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
점심 식단		현미밥 부대찌개 만두구이 동부목무침 양배추무생채 배추김치 (670kcal)	기장밥 유부버섯국 짜장불고기 새송이버섯볶음 치커리사과무침 배추김치 (665kcal)	쌀밥 참치김치덮밥 미소된장국 생선까스/타르타르소스 단무지무침 배추김치 (668kcal)	보리밥 청국장 제육볶음 오이무침 썩갠나물무침 배추김치 (663kcal)	렌틸콩밥 대구탕 후랑크야채볶음 한식잡채 콩나물무침 배추김치 (665kcal)	수수밥 콩나물국 떡갈비피망볶음 실곤약야채무침 시금치무침 배추김치 (679kcal)
저녁 식단		쌀밥 들깨미역국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 호박나물볶음 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩비지찌개 코다리무조림 자반볶음 부추무생채 배추김치 (651kcal)	쌀밥 소고기해장국 쭈썬불고기 느타리버섯볶음 열무나물무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 아욱된장국 닭살고구마조림 모듬목무침 청경채무침 배추김치 (629kcal)	쌀밥 배추된장국 메추리알장조림 어묵야채볶음 크랜베리멸치볶음 배추김치 (650kcal)	쌀밥 두부들깨탕 야채참치게찜볶음 해물파전 얼갈이겉절이 배추김치 (650kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		빅파이	바나나	쿠키	사과	애플파이	완두콩빵
기능 식이		영양닭죽 완두콩죽	미역죽 옥수수죽	새우살죽 아욱죽	달걀죽 고구마죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽

구분	일(11.24)	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
점심 식단		현미밥 들깨무채국 미트볼라따뚜이 새송이초장무침 오이파프리카무 침 배추김치 (625kcal)	기장밥 근대된장국 제육볶음 연근땅콩조림 미나리두부무침 배추김치 (630kcal)	쌀밥 하이라이스 우동장국 후르츠탕수육 고들단무지무침 배추김치 (655kcal)	보리밥 해물순두부찌개 안동찜닭 날치알스크램블 에그 양파오이장아찌 배추김치 (650kcal)	렌틸콩밥 열무된장국 우민찌두부조림 햄감자채볶음 시금치무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 어묵국 짜장소스 후루츠탕수육 단무지무침 배추김치 (659kcal)
저녁 식단		쌀밥 닭살미역국 부대볶음 달걀장조림 들깨무나물볶음 배추김치 (652kcal)	쌀밥 쇠고기버섯찌개 오삼불고기 마늘종볶음 썩갓나물무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 사골우거지탕 닭바베큐조림 도토리묵무침 시래기된장지짐 배추김치 (650kcal)	쌀밥 동태탕 "메추리알토마토 소스조림" 브로컬리초회 마늘종무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 쇠고기들깨토란 탕 돈채두반장볶음 중국식채소볶음 올방개묵무침 배추김치 (654kcal)	쌀밥 얼갈이된장국 돈불고기 푸실리샐러드 참나물생채 배추김치 (659kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		바나나	약과	오트밀쿠키	사과	애플파이	롤케이크
기능 식이		영양닭죽 완두콩죽	미역죽 옥수수죽	새우살죽 아욱죽	달걀죽 고구마죽	홍합살야채죽 단호박죽	새우살죽 아욱죽

- ※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 원산지 표시 :
- ※원산지:쌀-국내산/돈육,계육,오리-국내산/김치(배추,고춧가루)-중국산/쇠고기-호주산/홍합살-중국산/코다리-러시아/공치-대만산/오징어-페루산/뼈없는 계육-브라질산
- ※두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/
- 베이컨-미국산/바지락살-중국산/조기-중국산/참치캔(다랑어)-원양산/고등어-국내산/아귀-중국산/해물-수입산
- ※신선야채-국내산/식육가공식품(돈육,뼈있는닭-국내산/뼈없는계육-브라질산/냉동연육-수입산)
- *식단표는 업체 수급 상황과 제철 시기에 맞는 적절한 식단을 위해 변경 될 수 있습니다
- ※ *효반 영영사 백지민
- * 간식은 센터 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.