

2023년 2월 고령자배려식 식단표



구분				1(수)		2(목)		3(금)		4(토)		5(일)			
1주	중식			쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 연화식바로먹는 간장제육 볶음 구운어묵볶음 데친쌈다시마 순창초고추장 김치 총칼로리: 357.7Cal		쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 돈육당면볶음 마늘종볶음 고운오징어젓 김치 총칼로리: 400.7Cal		쌀밥/잡곡밥 무국 돈육피망볶음 표고버섯볶음 부드러운 우영조림 김치 총칼로리: 410.8Cal		쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 고등어데리야키구이 야채계란말이 일회용간장 간장깻잎 김치 총칼로리: 505.5Cal		쌀밥/잡곡밥 소고기무국 MS 연화식바로먹는 간장제육 볶음 소시지야채볶음 취나물볶음 김치 총칼로리: 360.6Cal			
	간식			황도슬라이스캔		아쿠르트 오리지날		옥수수죽		마가렛트		넛피아한줄견과			
구분		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)		12(일)	
2주	중식	쌀밥/잡곡밥 콩비지탕 돈채굴소스볶음 청경채무침 연화식부드러운메추리조림 2단계 김치 총칼로리: 465.5Cal		쌀밥/잡곡밥 감자양파국 연화식바로먹는 부드러운 찜닭 표고버섯브로콜리볶음 부드러운 연근조림 김치 총칼로리: 343.6Cal		쌀밥/잡곡밥 어묵국 마파두부 냉동브로콜리 어채조림 순창초고추장 김치 총칼로리: 478.6Cal		쌀밥/잡곡밥 들깨우거지국 연화식바로먹는 간장제육 볶음 고구마멸치조림 고운오징어젓 김치 총칼로리: 421.8Cal		쌀밥/잡곡밥 김치어묵국 연화식바로먹는 소불고기 구운어묵볶음 돌나물 순창초고추장 김치 총칼로리: 476.2Cal		쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 돈육피망볶음 야채계란말이 삼채장아찌 김치 총칼로리: 449.5Cal		쌀밥/잡곡밥 콩나물맑은국 고등어데리야키구이 수제감자전 순창초고추장 데친쌈다시마 김치 총칼로리: 481.5Cal	
	간식	따옴오렌지주스		후렌치파이, 딸기		옥수수죽		아쿠르트 오리지날		파인애플설탕후르츠코코		밤만쥬빵		꼬마꿀호떡빵	
구분		13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)		18(토)		19(일)	
3주	중식	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 허브함바그 느타리버섯볶음 참나물무침 일회용돈까스소스 김치 총칼로리: 535.9Cal		쌀밥/잡곡밥 소고기무국 MS 임연수소금구이 야채계란말이 일회용간장 바로먹는 씨위드샐러드 김치 총칼로리: 388.0Cal		쌀밥/잡곡밥 김치어묵국 돈육당면볶음 마늘종볶음 고운오징어젓 김치 총칼로리: 379.7Cal		쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 숙편한시금치콩카레덮밥소스 삼채장아찌 무시래기지짐 김치 총칼로리: 370.9Cal		쌀밥/잡곡밥 팽이미소장국 메추리알닭가슴살장조림 감자채볶음 냉동브로콜리 순창초고추장 김치 총칼로리: 387.4Cal		쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 동그랑땡찌르침 간편브로콜리잡채 바로먹는 톳샐러드 김치 총칼로리: 537.5Cal		쌀밥/잡곡밥 감자양파국 연화식바로먹는 돼지갈비찜 곤드레나물 데친쌈다시마 순창초고추장 김치 총칼로리: 380.2Cal	
	간식	사색꼬치어묵		망고진빵		옥수수수프		밤만쥬빵		얼굴팝길쭉이 찹쌀과자		떠먹는요구르트, 딸기		딸기진빵	
구분		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)		26(일)	
4주	중식	쌀밥/잡곡밥 들깨우거지국 연화식바로먹는 고추장제육볶음 야채계란말이 왕가미니도시락김치 총칼로리: 435.8Cal		쌀밥/잡곡밥 청국장 고등어김치찜 고구마멸치조림 연화식부드러운메추리조림 2단계 김치 총칼로리: 454.9Cal		쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡찌르침 수제김치전 부드러운 연근조림 김치 총칼로리: 427.0Cal		쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 닭갈비볶음 간편브로콜리잡채 삼채장아찌 김치 총칼로리: 398.7Cal		쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 임연수데리야키구이 마늘종무침 돌나물 일회용간장 김치 총칼로리: 361.9Cal		쌀밥/잡곡밥 어묵국 숙편한닭고기장조림덮밥소스 표고버섯볶음 냉동브로콜리 순창초고추장 김치 총칼로리: 424.4Cal		쌀밥/잡곡밥 콩나물맑은국 돈보쌈수육(삼겹살) 야채계란말이 쌈장 연화식부드러운취나물이콩림 김치 총칼로리: 388.7Cal	
	간식	클래식카스테라빵		옥수수죽		미니딸기샌드		바나나싱글핑거		밤만쥬빵		후렌치파이, 딸기		사색꼬치어묵	
구분		27(월)		28(화)											
5주	중식	쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 치킨데리야끼 수제김치전 바로먹는 씨위드샐러드 김치 총칼로리: 354.5Cal		쌀밥/잡곡밥 팽이미소장국 숙편한시금치콩카레덮밥소스 야채계란말이 깻잎절임 김치 총칼로리: 409.2Cal											
	간식	바나나썬빵		황도슬라이스캔											

※ 모든 식사에는 잡곡밥과 배추김치가 제공됩니다.
 ※ 식단은 식재료수급에 의해 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시