주 간 식 단 표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
1/11 월	혼합잡곡밥 감자양파국 삼치조림 콩나물무침 포기김치	콩나물밥 두부된장찌개 제육김치볶음 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 굴김치국 순대볶음 사과오이미역초무침 포기김치	카레감자죽 두부죽 들깨죽	앙팡 바나나	1873kcal 681
1/12 화	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 우엉채볶음 시금치무침 포기김치	혼합잡곡밥 곰탕 코다리살무조림 진미채무침 포기김치	혼합잡곡밥 내장탕 메란곤약장조림 건취나물 포기김치	쇠고기죽 코다리살죽 흑임자죽	엠비피요구르트 생과일쥬스	1858kcal 687
1/13 수	혼합잡곡밥 오징어무국 콩고기볶음 청포묵무침 포기김치	혼합잡곡밥 갈비탕 우민찌두부조림 미나리무침 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 오향장육 멸치아몬드볶음 포기김치	들깨죽 두부죽 쇠고기죽	엔요 단호박찐빵/우엉차	1871kcal 683
1/14 목	녹두영양죽 물김치 쇠고기장조림 낙지젓갈 포기김치	혼합잡곡밥 사골떡국 계란찜 파래무침 포기김치	혼합잡곡밥 크레미계란국 가자미구이 감자채볶음 포기김치	쇠고기죽 사골죽 계란죽	검은콩베지밀 모닝빵/쨈	1893kcal 692
1/15 금	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 잡채어묵피망볶음 상추무침 포기김치	혼합잡곡밥 보리새우아욱국 치킨텐더 오이양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 굴김치국 꽁치김치찜 표고버섯볶음 포기김치	쇠고기죽 두부죽 표고죽	엔요 단호박찜/보리차	1860kcal 671
1/16 토	혼합잡곡밥 해물순두부탕 닭살야채볶음 고사리나물 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 버섯불고기 멸치볶음 포기김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 해물콩나물찜 어묵볶음 포기김치	닭살죽 쇠고기죽 해물죽	베지밀 요플레	1873kcal 692
1/17 일	혼합잡곡밥 배추된장국 양미리무조림 느타리초무침 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 류산슬 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 오리탕 너비아니구이 쑥갓무침 포기김치	흑임자죽 해물죽 버섯	초코우유 짜먹는요구르트	1870kcal 671

* 65세 이상 노인(남, 여)1일 권장 칼로리 1,600kcal~ 2,000kcal
* 상기 메뉴는 업체수급사정으로 인해 변경될 수 있습니다.
* 쌀(국내산),김치(국내산),돈육(국내산),계육(국내산),쇠고기(호주산)을 사용합니다.
* 주간보호센터는 점심과 간식만 제공됩니다.

※작성자 영양사 박미자

- 부천삼광전문요양원 -