주 간 식 단 표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
1/18 월	혼합잡곡밥 홍합살무국 두부양송이조림 느타리초무침 포기김치	콩나물밥 누릉지탕 편북어찜 도토리묵무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈사태떡조림 치커리유자청무침 포기김치	두부죽 해물죽 콩나물죽	앙팡 씨리얼/우유	1862kcal 680
1/19 화	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우엉조림 도라지오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 닭갈비 마늘쫑무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대국 제육볶음 미나리나물 포기김치	흑임자죽 닭살죽 근대죽	엔요 바나나	1890kcal 693
1/20 수	혼합잡곡밥 감자양파국 날치알계란찜 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 낙지야채볶음 곰피/초장 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 어묵피망볶음 고사리나물 포기김치	계란죽 낙지죽 닭살죽	엠비피요구르트 요플레	1882kcal 694
1/21 목	녹두영양죽 오징어무국 참치양송이볶음 건파래무침 포기김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 골뱅이무침 멸치아몬드볶음 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 옛날소시지전 무나물 포기김치	참치죽 쇠고기죽 시래기죽	베지밀 호두과자/요구르트	1870kcal 680
1/22 금	혼합잡곡밥 쇠고기무국 연두부/양념장 시금치나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 낙지연포탕 팽이불고기/양배추쌈 유채나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 건새우열무국 죽순해물볶음 간장깻잎지 포기김치	쇠고기죽 낙지죽 해물죽	초코우유 오예쓰/쥬스	1890kcal 678
1/23 토	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 김가루무침 포기김치	혼합잡곡밥 실파계란국 카레 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 순대국 미역줄기볶음 상추무침 포기김치	콩나물죽 카레감자죽 느타리죽	베지밀 짜요짜요	1885kcal 691
1/24 일	혼합잡곡밥 감자국 삼치무조림 두부쑥갓무침 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 훈제오리부추무침 근대된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 양배추된장국 동태전 명엽채무침 포기김치	두부죽 쇠고기죽 계란죽	앙팡유 생과일쥬스	1887kcal 693

* 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 -