주 간 식 단 표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
3/1 월	혼합잡곡밥 오징어무국 새우살계란찜 천사채황도샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 도토리묵채국 달걀두부전 마늘쫑무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼치조림 콩나물무침 포기김치	계란죽 두부죽 콩가루죽	검은콩베지밀 미숫가루	1856kcal 662
3/2 화	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 죽봉어묵강정 돌나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 건가자미구이 꽈리멸치볶음 포기김치	혼합잡곡밥 해물탕 메추리알감자조림 취나물된장무침 포기김치	쇠고기죽 흑임자죽 해물죽	앙팡 생과일쥬스	1860kcal 670
3/3 수	혼합잡곡밥 청국장 낙지볶음 치커리유자청무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 소불고기 미역오이초무침 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 잡채 오이지무침 포기김치	낙지죽 쇠고기죽 닭살죽	엔요 쑥설기	1886kcal 671
3/4 목	혼합잡곡밥 쇠고기무국 북어채조림 김가루무침 포기김치	혼합잡곡밥 선지국 해물콩나물찜 열무된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 팽이유부맑은국 오징어김치전 진미채무침 포기김치	계란죽 코다리살죽 팽이죽	엠비피요구르트 머핀/요구르트	1879kcal 672
3/5 금	혼합잡곡밥 맛살계란국 닭살조림 느타리초무침 포기김치	콩나물밥 어묵국 돈까스 시금치무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 새우튀김 실곤약초무침 포기김치	계란죽 해물죽 들깨죽	앙팡 요플레	1873kcal 672
3/6 토	혼합잡곡밥 만두국 닭살조림 미나리무침 포기김치	혼합잡곡밥 잔치국수 애호박볶음 김치채/김가루 포기김치	혼합잡곡밥 들깨시락국 너비아니구이 브로컬리숙회 포기김치	닭살죽 흑임자죽 부추죽	베지밀 마쉐이크	1882kcal 676
3/7 일	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 참치야채볶음 가지나물 포기김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 팽이불고기 해파리냉채 포기김치	혼합잡곡밥 오리탕 송이버섯볶음 청경채무침 포기김치	들깨죽 쇠고기죽 오리살죽	이오 바나나	1872kcal 689

* 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 -