



# 주간식단표



월/일	아침	점심	저녁	죽	간식	kcal
3/8 월	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 닭살야채볶음 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼치데리야끼 단호박샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 메밀묵김치무침 포기김치	닭살죽 쇠고기죽 오리죽	엔요 오예쓰/쥬스	1878kcal 672
3/9 화	혼합잡곡밥 배추국 야채계란찜 명엽채무침 포기김치	혼합잡곡밥 해물누룽지탕 메추리알쇠고기장조림 콩나물오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 낙지연포탕 고구마전 상추무침 포기김치	계란죽 해물죽 낙지죽	검은콩베지밀 미숫가루	1870kcal 667
3/10 수	혼합잡곡밥 건새우아욱국 햄감자채볶음 세발나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 감자용심이국 버섯불고기 해파리냉채 열무김치	혼합잡곡밥 오징어무국 파프리카잡채 연근생울조림 포기김치	흑임자죽 쇠고기죽 해물죽	양팍 바나나	1882kcal 683
3/11 목	혼합잡곡밥 크레미계란국 새우살곤약조림 우엉채조림 포기김치	곤드레나물밥 아욱국 조기구이 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 훈제오리볶음 돌나물무침 포기김치	새우살죽 계란죽 참깨죽	엠비피요구르트 컵라면	1863kcal 685
3/12 금	혼합잡곡밥 어묵숙갓국 콩치김치찜 숙주맛살무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 보쌈 가지나물 포기김치	혼합잡곡밥 두부새우젓국 해물양장피볶음 시금치무침 포기김치	들깨죽 된장죽 두부죽	이오 호박죽	1882kcal 654
3/13 토	혼합잡곡밥 쇠고기무국 쭈꾸미볶음 감가루무침 포기김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 숙갓무침 포기김치	혼합잡곡밥 순대국 수제소시지야채볶음 미역오이초무침 포기김치	들깨죽 흑임자죽 쇠고기죽	베지밀 요플레	1880kcal 692
3/14 일	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부조림 고구마줄기볶음 포기김치	혼합잡곡밥 표고감자국 오징어야채볶음 새송이피망볶음 포기김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 깻잎전 미나리무침 포기김치	쇠고기죽 새송이죽 콩나물죽	양팍 곡물과자/우영차	1872kcal 659

\* 65세 이상 노인(남, 여) 1일 권장 칼로리 1,600kcal~ 2,000kcal

\* 상기 메뉴는 업체수급사정으로 인해 변경될 수 있습니다.

※작성자 영양사 박미자

\* 쌀(국내산), 김치(국내산), 돈육(국내산), 계육(국내산), 쇠고기(호주산)을 사용합니다.

\* 주간보호센터는 점심과 간식만 제공됩니다.