



주간식단표



월/일	아침	점심	저녁	죽	간식	kcal
5/17 월	혼합잡곡밥 굴호박새우젓국 마파두부 건취나물볶음 포기김치	혼합잡곡밥 북어무채국 낙지야채볶음 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 조랭이떡국 김치전 표고버섯볶음 포기김치	쇠고기죽 낙지죽 야채죽	엠비피요구르트 찐감자	1895kcal 701
5/18 화	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 새송이들깨볶음 연근생울조림 포기김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 카레 오이양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵속갓국 우육단호박볶음 얼갈이고추장볶음 포기김치	새송이죽 계란죽 야채죽	양팍 짜요짜요	1820kcal 692
5/19 수	혼합잡곡밥 사골만두국 북어포열무지짐 우영볶음 포기김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 제육간장볶음 브로컬리속회 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 콩치우조림 아몬드멸치볶음 포기김치	쇠고기죽 순두부죽 두부죽	이오 호박죽	1848kcal 710
5/20 목	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 떡갈비피망조림 무파래무침 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 죽순해물볶음 숙주미나리무침 포기김치	혼합잡곡밥 선지국 조기구이 창란젓배무침 포기김치	흑임자죽 닭살죽 들깨죽	엔요 바나나	1892kcal 689
5/21 금	혼합잡곡밥 굴김국 닭살피망볶음 미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥 해물탕 버섯굴고기 미역줄기볶음 포기김치	혼합잡곡밥 도토리묵채국 느타리호박볶음 파리고추찜 포기김치	닭살죽 해물죽 느타리죽	베지밀 호두과자	1900kcal 702
5/22 토	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 참치양송이조림 근대무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 갈치조림 건호박고지 포기김치	혼합잡곡밥 썩갓알탕 너비아니구이 마카로니샐러드 포기김치	양송이죽 쇠고기죽 감자죽	커피우유 짜먹는요구르트	1887kcal 683
5/23 일	혼합잡곡밥 쇠고기무국 브로컬리어묵볶음 두부썩갓무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합탕 콩나물불고기 건가지볶음 포기김치	혼합잡곡밥 표고부추계란국 죽봉어묵강정 명엽채무침 포기김치	브로컬리죽 홍합죽 부추죽	검은콩베지밀 불가리스	1879kcal 696

* 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.