



주간식단표



월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
8/16 월	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 동그랑땡조림 고춧잎나물 포기김치	혼합잡곡밥 닭개장 버섯불고기 브로컬리초회 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 마늘종멸치볶음 포기김치	두부죽 쇠고기죽 계란죽	요구르트 오뜨/쥬스	1841kcal 672
8/17 화	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 우채표고볶음 상추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 만두탕수육 부추양파겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 단호박샐러드 느타리버섯볶음 포기김치	흑임자죽 닭살죽 카레감자죽	검은콩베지밀 메론 쥬스	1705kcal 653
8/18 수	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 닭가슴살조림 애호박볶음 포기김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 콩치김치찜 참나물된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 갯순나물 포기김치	닭살죽 들깨버섯죽 계란죽	이오 모닝빵/잼	1790kcal 663
8/19 목	혼합잡곡밥 열무된장국 죽순해물볶음 간장갯잎지 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 계란말이 미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 편복어찜 고사리나물 포기김치	해물죽 버섯죽 감자야채죽	엠비피요구르트 씨리얼/우유	1802kcal 691
8/20 금	잡쌀녹두죽 들깨무채국 두부조림 우엉어묵볶음 포기김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 치킨텐더 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 동태포전 오이무침 포기김치	두부죽 들깨죽 흑임자죽	베지밀 생과일쥬스	1895kcal 697
8/21 토	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 계란장조림 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 복어채국 카레라이스 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 맑은짬뽕국 콩치김치찜 얼갈이무침 포기김치	부추죽 쇠고기죽 해물죽	앙팡 바나나	1863kcal 707
8/22 일	혼합잡곡밥 쇠고기무국 참치야채볶음 시래기지짐 포기김치	혼합잡곡밥 호박된장찌개 갈치무조림 오이미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 골뱅이야채볶음 연근조림 포기김치	쇠고기죽 감자죽 연근죽	오렌지쥬스 요플레	1789kcal 651

* 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.