



주간식단표



월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
8/23 월	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 치즈스크램블에그 창란젓배무침 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 조기구이 시금치나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 수제소시지볶음 실곤약무침 포기김치	쇠고기죽 흑임자죽 두부죽	검은콩베지밀 갈아만든사과	1865kcal 692
8/24 화	혼합잡곡밥 감자양파국 달콤소불고기 김잔파무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 제육김치볶음 얼갈이들깨나물 포기김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 계란장조림 콩나물무침 포기김치	카레감자죽 조갯살죽 계란야채죽	엠비피요구르트 고구마셰이크	1826kcal 670
8/25 수	혼합잡곡밥 복어채국 비엔나피망볶음 가지양념찜 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭간장볶음 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 호박새우전국 깻잎전 마늘쫄볶음 포기김치	두부죽 닭살죽 굴죽	이오 마가렛/우영차	1957kcal 700
8/26 목	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 미트볼굴소스조림 아몬드멸치볶음 포기김치	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 코다리해물찜 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 브로컬리스프 돈까스 비름나물무침 포기김치	계란죽 해물죽 브로컬리죽	엔요 바나나	1962kcal 687
8/27 금	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 닭살야채볶음 명엽채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 등갈비김치찜 무나물 포기김치	혼합잡곡밥 오리탕 콩치감자조림 숙주나물무침 포기김치	닭살죽 조갯살죽 오리죽	검은콩베지밀 수박	1866kcal 676
8/28 토	혼합잡곡밥 팽이된장국 두부조림 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 잔치국수 김치채/호박채 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯들깨국 가지미양념찜 꽃맛살샐러드 포기김치	두부죽 부추죽 버섯들깨죽	딸기우유 씨리얼/우유	1861kcal 711
8/29 일	혼합잡곡밥 감자국 돈장조림 고구마순볶음 포기김치	혼합잡곡밥 떡국 오징어볶음 고사리나물 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 잡채 도라지나물 포기김치	흑임자죽 쇠고기죽 표고죽	오렌지쥬스 요플레	1885kcal 702

* 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.