



# 주간식단표



월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
9/27 월	혼합잡곡밥 새우살계란국 떡갈비조림 얼갈이무침 김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 제육볶음 청포묵무침 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 조기구이 애호박볶음 김치	계란야채죽 시금치죽 두부죽	엠비피요구르트  오프/요구르트	1838kal 679
9/28 화	혼합잡곡밥 굴김치국 쇠고기장조림 숙주나물무침 김치	혼합잡곡밥 설렁탕 두부조림 오이부추무침 백김치	혼합잡곡밥 숙갓알탕 류산슬 파리고추멸치볶음 김치	쇠고기죽 흑임자죽 해물죽	검은콩베지밀  고구마셰이크	1871kal 650
9/29 수	혼합잡곡밥 청국장 계란찜 브로컬리초무침 김치	혼합잡곡밥 떡국 애호박볶음 오이지무침 김치	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 돈육파리장조림 마늘쫄무침 김치	브로컬리죽 들깨죽 두부죽	양팍  양갱이	1791kal 578
9/30 목	혼합잡곡 시래기된장국 닭살데리야끼볶음 참나물무침 김치	혼합잡곡밥 감자탕 생선까스/타르소스 낙지젓갈무침 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 공치김치찜 김가루무침 김치	닭살죽 콩나물죽 흑임자죽	이오  씨리얼/우유	1834kal 685
10/1 금	혼합잡곡밥 오징어두부국 참치야채볶음 고사리나물 김치	혼합잡곡밥 숙갓알탕 묵은지닭찜 미나리무침 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 찐만두/양념장 견취나물 김치	참치야채죽 해물죽 콩가루죽	엔요  초코파이/오렌지 쥬스	1867kal 696
10/2 토	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 낙지볶음 치커리사과무침 김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리초무침 열무김치	혼합잡곡밥 아욱국 너비아니구이 오이생채 김치	쇠고기죽 순두부죽 아욱죽	베지밀  바나나	1906kal 702
10/3 일	혼합잡곡밥 열무된장국 메추리알감자조림 청포묵무침 김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 오리불고기 연근생울조림 김치	혼합잡곡밥 새우연두부탕 쇠고기야채볶음 도라지나물 김치	흑임자죽 쇠고기죽 연두부죽	초코우유  미숫가루	1872kal 665

\* 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.