주 간 식 단 표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
3/7 월	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 해물완자조림 맛살양배추볶음 김치	혼합잡곡밥 낙지연포탕 돼지고기두루치기 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 들깨버섯찌개 찜닭 미역오이초무침 김치	계란죽 콩나물죽 들깨버섯죽	엠비피요구르트 카스테라/우유	1865kal 682
3/8 화	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 코다리시래기조림 김가루무침 김치	혼합잡곡밥 순두부탕 카레 오이양파무침 김치	혼합잡곡밥 누릉지탕 함박스테이크 새송이버섯볶음 김치	흑임자죽 쇠고기죽 낙지죽	앙팡 씨리얼/우유	1867kal 658
3/9 수	혼합잡곡밥 떡국 삼치조림 더덕무우무침 김치	혼합잡곡밥 부대찌개 연근튀김 진미채무침 김치	혼합잡곡밥 감자국 두부조림 청경채무침 김치	콩가루죽 연근죽 감자죽	엔요 생과일쥬스	1895kal 670
3/10 목	혼합잡곡 쇠고기미역국 계란찜 시래기된장지짐 김치	혼합잡곡 냉이된장국 고등어구이 건새우마늘쫑볶음 김치	혼합잡곡밥 북어국 쭈꾸미야채볶음 표고양파볶음 김치	흑임자죽 두부죽 계란죽	앙팡 토스트/쥬스	1872kal 675
3/11 금	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 닭살피망볶음 무나물 김치	비빔밥 (우민찌,고사리,콩나물) 유부맑은국 스크램블에그 김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 우채표고볶음 쑥갓무침 김치	닭살죽 브로컬리죽 쇠고기죽	검은콩베지밀 바나나	1969kal 672
3/12 토	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 청포묵무침 우엉채조림 김치	혼합잡곡밥 등뼈감자탕 두부조림 멸치볶음 김치	혼합잡곡밥 열무된장국 바베큐폭찹 감자채볶음 김치	쇠고기죽 콩나물죽 감자죽	앙팡 초코파이/쥬스	1883kal 672
3/13 일	혼합잡곡밥 부추계란국 비엔나케찹조림 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 해물누릉지탕 임연수무조림 치커리유자무침 김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 건파래무침 김치	참깨죽 해물죽 오리죽	엠비피요구르트 짜먹는요구르트	1845kal 675

* 65세 이상 노인(남, 여)1일 권장 칼로리 1,600kcal~ 2,000kcal
* 상기 메뉴는 업체수급사정으로 인해 변경될 수 있습니다.
* 쌀(국내산),김치(국내산),돈육(국내산),계육(국내산),쇠고기(호주산)을 사용합니다.
* 주간보호센터는 점심과 간식만 제공됩니다.

※작성자 영양사 박미자

- 부천삼광전문요양원 -