



주간식단표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
9/19 월	혼합잡곡밥 우거지된장국 맛살계란볶음 낙지젓갈 김치	콩나물밥 홍합우채국 간고등어구이 근대나물 김치	혼합잡곡밥 도라지묵채국 제육불고기 감자범벅 김치	쇠고기죽 계란죽 감자죽	엠비피요구르트 요거트	1896kcal 653
9/20 화	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 임연수조림 고춧잎나물 김치	혼합잡곡밥 떡국 닭살브로콜리볶음 오복지 김치	혼합잡곡밥 복어국 깻잎전 해파리냉채 김치	계란죽 해물죽 브로콜리죽	엔요 카스타드/쥬스	1867kcal 683
9/21 수	혼합잡곡밥 모시조개탕 두부조림 진미채무침 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 차돌박이볶음 열무된장무침 김치	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 너비아니 느타리초무침 김치	두부죽 들깨죽 흑임자죽	베지밀 바나나	1875kcal 637
9/22 목	혼합잡곡 청국장 미트볼야채볶음 미역초무침 김치	혼합잡곡 꽃게탕 계란말이 가지나물 김치	혼합잡곡밥 파계란탕 편복어찜 청포묵무침 김치	흑임자죽 들깨죽 야채죽	양팡 씨리얼/우유	1882kcal 678
9/23 금	혼합잡곡밥 쇠고기무국 쭈꾸미야채볶음 배추된장무침 김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 돈육김치볶음/두부 오이지무침 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 숙갓무침 김치	쇠고기죽 들깨죽 계란죽	검은콩베지밀 찐감자	1870kcal 651
9/24 토	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 버섯달걀볶음 김가루무침 김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 콩치무조림 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 백순두부국 돼지갈비찜 마늘쫀무침 김치	양송이죽 해물죽 순두부죽	엠비피요구르트 곡물과자/망고쥬스	1859kcal 672
9/25 일	혼합잡곡밥 유부김치국 계란새송이조림 두부숙갓무침 김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 잡채 미나리무생채 김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 어묵볶음 표고버섯볶음 김치	계란죽 시금치죽 닭살죽	딸기우유 짜먹는요구르트	1850kcal 653

* 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.