주 간 식 단 표

월/일	아 침	점 심	저 녁	죽	간식	kcal
1/9 월	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 돈육표고볶음 고추잎나물/김 김치	혼합잡곡밥 동태알탕 치킨텐더 근대무침/오복채 김치	혼합잡곡밥 팽이장국 분홍소시지전 느타리초무침/궁채나물 김치	근대죽 두부죽 쇠고기죽	베지밀 양갱	1820kal 660
1/10 화	혼합잡곡밥 쇠고기무국 메추리알곤약조림 참나물무침 김치	짜장밥 콩나물국 편북어찜 단무지무침/양파장아찌 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 너비아니구이 무나물/어묵볶음 김치	쇠고기죽 두부죽 흑임자죽	앙팡 바나나	1850kal 642
1/11 수	혼합잡곡밥 배추국 계란찜 숙주나물 김치	흑미밥 비지찌개 순대야채볶음 미나리무침/김 김치	혼합잡곡밥 사골우거지탕 두부조림/간장깻잎지 건새우마늘쫑볶음 김치	계란죽 쇠고기죽 낙지죽	엔요 요플레	1895kal 683
1/12 목	혼합잡곡밥국 쇠고기무국 양배추참치복음 탕평채 김치	검정콩밥 모듬어묵국 해물콩나물찜 멸치아몬드복음/연두부 김치	혼합잡곡밥 건새우무국 고등어김치찜 아욱나물무침/감자채 김치	들깨죽 흑임자죽 해물죽	엠비피요구르트 모닝빵/딸기쨈	1859kal 679
1/13 금	혼합잡곡밥 조갯살미역국 꽁치무조림 열무된장무침 김치	완두콩밥 얼갈이된장국 소불고기/상추 근대무침 김치	혼합잡곡밥 모듬버섯찌개 어묵양파볶음 시래기지짐/계란말이 김치	흑임자죽 얼갈이죽 콩나물죽	검은콩베지밀 생과일쥬스	1860kal 670
1/14 토	혼합잡곡밥 파계란국 감자조림 창란젓배무침 김치	기장밥 해물김국 훈제오리야채볶음 해파리냉채/무나물 김치	혼합잡곡밥 육국 김치콘전/양파장아찌 양배추새콤무침 김치	콩가루죽 흑임자죽 쇠고기죽	앙팡 미숫가루	1876kal 680
1/15 일	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살야채볶음 오이양파무침 김치	혼합잡곡밥 유부김치국 두부조림/무나물 마카로니콘샐러드 김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 코다리조림 가지나물/열무무침 김치	들깨죽 두부죽 쇠고기죽	앙팡 짜먹는요구르트	1879kal 673

* 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 -