

발행처 : 동래데이케어

발행일 : 2020.07.27

원 장 : 이 영 애

8월 어르신 점심 식단

(일반식)

구분						1(토)
오전간식	※ 알림					수제요거트
점심식사	▶ 알레르기 유발식품 단류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)					백미밥
	▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성되었습니다.					오징어국
죽식	▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다. (죽식형 제외)					어묵채소볶음
오후간식	▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다.					팽이버섯무침
열량/단백질	▶ 죽식형은 당일 식재료를 사용한 메뉴로 구성 되었습니다.					애호박나물 배추김치 어묵채소죽 토마토/대추차 766/34
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	백미밥 열무된장국 제육볶음 꼬시래기무침 호박잎/쌈장 배추김치	백미밥 순두부백탕 갈치파리고추조림 깻잎순볶음 미나리무침 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡채 오색나물 고추치 배추김치	백미밥 모듬버섯국 가자미조림 고사리나물볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 바지락맑은국 채소달걀말이 브로콜리새우살볶음 무들깨나물 배추김치	백미밥 삼계탕 어묵볶음 부추무침 마늘짬아찌 배추김치
	죽식	김치죽	깻잎채소죽	쇠고기청경채죽	버섯들깨죽	바지락살죽
오후간식	바나나/동굴레차	편감자/보리차	기장떡/매실차	찐옥수수/수정과	쿠키/우유	포도/녹차
열량/단백질	894/47	728/38	874/42	824/31	846/44	870/45
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	
점심식사	백미밥 콩가루배춧국 코다리양념구이 느타리버섯볶음 고구마순무침 배추김치	백미밥 짬뽕맑은국 쇠불고기당면볶음 숙갓겉절이 고추/쌈장 배추김치	백미밥 우럭매운탕 닭살단호박조림 시래기된장볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 육개장 조기양념구이 아삭고추무침 갯순나물 배추김치	백미밥 꽃게된장국 두부부침 묵은지볶음 애호박나물 배추김치	
	죽식	느타리버섯죽	불고기채소죽	단호박죽	고사리죽	묵은지두부죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐고구마/메밀차	송편/식혜	미니핫도그/우유	쌀과자/대추차	
열량/단백질	877/38	895/30	890/34	792/29	739/23	
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	백미밥 동태살우맑은국 돈민찌채소볶음 치커리겉절이 연근들깨무침 배추김치	백미밥 멸치수제비국 가자미구이 가지양념무침 시금치나물 배추김치	백미밥 설렁탕 오리훈제부추무침 도라지나물 오이스틱+쌈장 배추김치	백미밥 고추장찌개 온두부찌 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 맑은미역국 쇠고기완자조림 마늘종어묵볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 근대된장국 돈수육 무생채 모듬쌈 배추김치
	죽식	돈민찌채소죽	가지죽	훈제오리죽	새송이버섯죽	쇠고기미역죽
오후간식	복숭아/동굴레차	찐단호박/보리차	백설기/매실차	팔방수/수박	단팥빵/우유	근대된장죽
열량/단백질	786/30	876/40	758/35	806/36	888/33	784/30
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	백미밥 도토리묵냉국 오징어볶음 알감자조림 숙갓두부부침 배추김치	백미밥 추어탕 해물완자전 양배추볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 물만두국 카레소스 새우살파프리카볶음 표고버섯나물 배추김치	백미밥 북어채뚝국 명란달걀찜 건파래무침 청경채나물 배추김치	백미밥 유부김치국 삼치구이 닭살겨자채무침 양파볶음 배추김치	백미밥 순두부맑은국 쇠고기청경채볶음 쪽파무침 숙주나물 배추김치
	죽식	두부채소죽	콩나물죽	새우살파프리카죽	명란달걀죽	닭가슴살양파죽
오후간식	자두/옥수수수염차	편감자/메밀차	바람떡/식혜	찐옥수수/수정과	모닝빵/우유	쇠고기채소죽
열량/단백질	869/28	767/27	874/39	789/24	715/44	885/38
구분	31(월)					
오전간식	미숫가루					
점심식사	백미밥 건새우미역국 돈갈비조림 견과류멸치볶음 참나물겉절이 배추김치					
	죽식	견과죽				
오후간식	삶은달걀/보리차					
열량/단백질	728/33					