

10월 어르신 점심 식단

(일반식)

구분	1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식	※ 알림 ▶ 알레르기 유발식품		수제요거트		떠먹는요구르트	
점심식사	난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 죽식 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		잡곡밥 카레 무생채		잡곡밥 김치국 달걀말이	
오후간식	▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다. ▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다.		추석 야채샐러드 배추김치		닭가슴살샐러드 배추김치	
열량/단백질	(죽식형 제외) ▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다. ▶ 죽식형은 당일 식재료를 사용한 메뉴로 구성 되었습니다.		야채죽		닭죽	
			달걀/보리차		달걀/보리차	
			880/28		763/25	
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 콩나물국 메추리알캐참조림 어묵마늘쫄볶음 연근흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 시락국 가자미구이 건새우조림 참나물무침 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡 채 시금치나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 찜닭 상추겉절이 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 돈육갯잎볶음 양배추짬&쌈장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 낙지볶음 고사리나물 시래기된장무침 배추김치
죽식	콩나물죽	매생이죽	시금치죽	들깨미역죽	양배추죽	시래기된장죽
오후간식	바나나/동굴레차	찐감자/메밀차	송편/식혜	옥수수전/보리차	약식/우유	포도/대추차
열량/단백질	791/29	781/30	802/28	789/26	860/25	843/31
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 육개장 도라지무침 숙갓두부무침 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 매콤복어국 완자전 애호박나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 부추들깨국 공치김치조림 도토리묵무침 고춧잎나물 깍두기	콩나물밥&양념장 미소장국 김달걀말이 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈육불고기 다시마쌈&초장 오이나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치양념구이 실곤약채소무침 청경채나물 배추김치
죽식	두부된장죽	복어죽	김치죽	콩나물죽	다시마죽	청경채된장죽
오후간식	토마토/옥수수수염차	찐고구마/보리차	백설기/매실차	흑임자죽/수정과	카스테라/우유	감/녹차
열량/단백질	744/27	801/30	858/44	836/25	874/31	818/34
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 닭곰탕 비빔만두 아삭이고추된장무침 명엽채볶음 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 쇠고기당면볶음 시금치나물 갯잎지 배추김치	잡곡밥 어묵탕 연두부&양념장 우영볶음 양상추샐러드 배추김치	참치주먹밥 칼국수 감자샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 맑은김치국 고등어구이 청경채볶음 숙갓사과무침 배추김치	잡곡밥 얼큰오징어무국 소시지채소볶음 연근조림 오이나물 배추김치
죽식	닭죽	쇠고기죽	채소죽	감자죽	김치죽	오징어죽
오후간식	배/동굴레차	찐호박/메밀차	기장떡/식혜	삶은달걀/보리차	과배기/우유	사과/대추차
열량/단백질	888/35	765/24	876/38	718/35	854/35	801/30
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 조갯살미역국 닭가슴살채소볶음 갯잎된장무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈육불고기 파리고추찜 무나물 배추김치	잡곡밥 맑은꽃게탕 마파두부 콩나물무침 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 건새우뚝국 쇠고기곤약조림 파프리카양파볶음 팽이버섯나물 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 돈육매콤구이 청경채나물 마늘종무침 배추김치	짜장밥 미소장국 비빔만두 단호박샐러드 배추김치
죽식	미역죽	근대된장죽	두부해물죽	쇠고기채소죽	청경채된장죽	단호박죽
오후간식	감/옥수수수염차	찐감자/보리차	영양떡/매실차	고구마맛탕/수정과	잼샌드위치/우유	토마토/녹차
열량/단백질	765/24	836/25	725/33	824/31	839/35	883/29