

발행처 : 동래데이케어
 발행일 : 2020.12.25
 원 장 : 이 영 애

1월 어르신 점심 식단

(일반식)

제공:  국민건강보험 부산광역시북부부
 개발:  동명의과학대학교  동명의과학대학교 노인복지센터

구분					1(금)	2(토)
오전간식					토마토주스	떠먹는요구르트
점심식사	※ 알레르기 유발식품 ▶ 알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다. ▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다. (죽식형 제외) ▶ 죽식형은 당일 식재료를 사용한 메뉴로 구성 되었습니다. ▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다.				잡곡밥 떡국 오징어초무침 얼갈이겉절이 계란말이 배추김치	잡곡밥 유부된장국 대패삼겹살마늘볶음 단호박구이 상추쌈 배추김치
죽식					팔죽	단호박죽
오후간식					편빵/우유	사과/녹차
열량/단백질					879/42	830/22
구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전간식	흑임자죽	땅콩죽	홍합죽	흑임자죽	흰죽	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 모시조개콩탕 우민찌채소볶음 세발나물초무침 냉이나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 해물굴소스볶음 미니새송이버섯 고구마맛탕 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡채 시금치나물 무채나물 배추김치	잡곡밥 닭개탕 고춧잎볶음 낙지젓갈무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 돼지갈비찜 마늘조림 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 삼치양념조림 가지구이무침 채소튀김 배추김치
죽식	모시조개살죽	해물죽	오리불고기죽	닭죽	애호박달걀죽	새우살청경채죽
오후간식	굴/옥수수수염차	편감자/보리차	꿀백설기/매실차	파전/오미자차	밤식빵/우유	키위/대추차
열량/단백질	869/52	701/31	861/28	886/32	859/39	827/29
구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	흑임자죽	땅콩죽	홍합죽	흑임자죽	흰죽	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 콩나물국 생선가스/타르타르소스 목은지무침 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 카레소스 단무치무침 시금치무침 배추김치	단호박영양찰밥 김치국 갈치구이 고사리들깨나물 김구이 배추김치	잡곡밥 우렁이된장찌개 돈삼겉수육&새우젓 파프리카볶음 상추쌈 배추김치	잡곡밥 육계장 해물굴소스볶음 콩나물무침 썬갓나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 찜닭 치커리겉절이 표고버섯나물 배추김치
죽식	콩나물죽	팽이버섯죽	고사리죽	파프리카양파죽	해물썬갓죽	닭표고버섯죽
오후간식	사과/등굴레차	편고구마/메밀차	바람떡/식혜	단호박죽/결명자차	와플/우유	바나나/녹차
열량/단백질	843/22	873/39	801/31	842/28	864/37	819/33
구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	흑임자죽	땅콩죽	홍합죽	흑임자죽	흰죽	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 추어탕 쇠고기양파볶음 꽃맛살샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 새우살전 죽순볶음 더덕나물 배추김치	잡곡밥 미니우동 돼지고기김치볶음 마늘조림 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 마파두부 파리고추조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 닭볶음탕 아삭고추된장무침 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 고등어무조림 숙주무침 양파장아찌 배추김치
죽식	쇠고기죽	새우살청경채죽	김치죽	조갯살두부죽	유부된장죽	미역죽
오후간식	굴/옥수수수염차	편단호박/보리차	송편/매실차	모닝빵&크림스프	호떡/우유	방울토마토/대추차
열량/단백질	892/42	704/34	880/38	835/35	898/29	796/41
구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	흑임자죽	땅콩죽	홍합죽	흑임자죽	흰죽	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 고추장찌개 쇠불고기 깻잎볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 쪽파장국 해물찜 가지튀김샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 돈육파인애플볶음 알타리무청지짐 명란젓무침 배추김치	잡곡밥 썬갓된장국 삼치양념구이 김구이 무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 단호박찜 고사리나물 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 온두부/양념장 썬갓무침 김구이 배추김치
죽식	우민찌겉절이죽	가지죽	돈민찌양파죽	썬갓된장죽	고사리죽	썬갓된장죽
오후간식	바나나/등굴레차	편감자/메밀차	증편/식혜	프렌치토스트/결명자차	약식/우유	삶은달걀/결명자차
열량/단백질	868/35	855/33	830/36	805/43	864/42	812/41

