

발행처 : 동래데이케어
 발행일 : 2021.04.25
 원 장 : 이 영 애

5월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분	31(월)					1(토)
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 감자양파조림 상추겉절이 배추김치					근로자의 날
오후간식	단팥빵/우유					
열량/단백질	803/40					
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 소고기콩나물국 새송이메란조림 브로콜리/초장 가지나물 배추김치	잡곡밥 계란국 돈불고기 도토리묵/양념장 적채상추겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 유부잡채 가자미조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시락국 마파가지두부 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 고등어조림 표고버섯야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭조림 부추전 청포묵숙주나물 배추김치
오후간식	오렌지/통글레차	찐단호박/메밀차	떡/식혜	녹두전/수정과	과배기/우유	포도/녹차
열량/단백질	894/41	714/33	714/30	738/40	775/35	861/26
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 복어국 제육볶음 부추상추겉절이 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 코다리조림 새송이야채볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 탕수육 실곤약야채무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 안동찜닭 맛살브로콜리볶음 돌나물/초장 배추김치	잡곡밥 쭈꾸미우국 두부조림 건어채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 조기구이 우영조림 부추무침 배추김치
오후간식	사과/옥수수차	찐감자/보리차	영양떡/매실차	약식/오미자차	단팥빵/우유	산딸기/대추차
열량/단백질	860/44	886/40	806/27	781/40	891/31	739/33
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 순두부백국 돈불고기 감자볶음 상추양파겉절이 배추김치	잡곡밥 해물된장국 가자미조림 당근호박볶음 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 계란볶음 완자전조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 된장양파찜닭 적채무생채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 낙지야채볶음 연근조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 두부구이 짜장소스 단무지무침 배추김치
오후간식	참외/통글레차	찐고구마/메밀차	인절미/식혜	양갱/수정과	카스테라/우유	오렌지/녹차
열량/단백질	860/44	835/22	726/28	881/27	855/38	880/27
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 닭곰탕 비엔나감자조림 호박양파볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈스테이크 오이양파생채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 고등어조림 감자볶음 단배추나물 배추김치	잡곡밥 육개장 두부버섯조림 가지볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 청국장국 닭다리야채볶음 병아리콩야채조림 세발나물 배추김치	잡곡밥 황태국 떡갈비 흑임자연근슬러드 오이깍두기 배추김치
오후간식	바나나/옥수수차	찐단호박/보리차	절편/매실차	삶은달걀/오미자차	슈크림빵	키위/대추차
열량/단백질	747/33	892/41	886/46	728/29	750/43	860/39

