

발행처 : 동래데이케어
 발행일 : 2020.01.28
 센터장 : 이영애

2월 어르신 점심 식단 (일반식)



구분						1(토)
오전간식						떠먹는요구르트
점심식사						잡곡밥 순두부맑은국 잔멸치볶음 건시래기무침 봄동나물 배추김치
죽식						순두부죽
오후간식						바나나/녹차
열량/단백질						885/44
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토/정월대보름)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 양송이들깨탕 조기구이 마늘종찜무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 건새우뭇국 스크램블에그 새싹채소샐러드 오징어젓갈무침 배추김치	찰밥 쇠고기미역국 완자전 시금치나물 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 홍합탕 사각어묵볶음 콩나물무침 열무무침 배추김치	오곡밥 탕국 나물4종 김 배추김치 오징어젓갈	잡곡밥 꽃게된장국 돈갈비찜 돌나물무침 쌈무 배추김치
죽식	양송이들깨죽	건새우달걀죽	쇠고기미역죽	어묵죽	오리부추죽	꽃게살죽
오후간식	사과/옥수수수염차	군고구마/보리차	증편/매실차	김치전/오미자차	카스테라/우유	부럼/대추차
열량/단백질	841/33	840/36	734/37	734/35	777/40	843/26
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 육개장 해물완자전 참나물무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 건파래무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기대파국 공치튀김 미니새송이버섯볶음 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 달걀국 온두부/양념장 견과류멸치조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 숙갓된장국 돈육갓잎볶음 연근조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 순대국 동태전 양파장아찌 고추잎나물 배추김치
죽식	해물완자죽	어묵채소죽	깨죽	두부청경채죽	돈민씨갓잎죽	동태살죽
오후간식	바나나/둥굴레차	찐단호박/메밀차	약식/식혜	옥수수스프&식빵	찐빵/우유	한라봉/녹차
열량/단백질	774/34	892/33	857/36	890/24	850/38	899/34
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 꽃게된장국 쇠고기청경채볶음 묵은지무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 새송이버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 곤드레된장국 돈삼겹수육&새우젓 애호박나물 상추쌈 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 참치채소볶음 김파무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 채소달걀찜 밥새우볶음 우영찜들깨무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 삼치카레구이 모자반무침 표고버섯나물 배추김치
죽식	쇠고기청경채죽	순두부죽	곤드레된장죽	참치채소죽	달걀들깨죽	늪은호박죽
오후간식	키위/옥수수수염차	찐감자/보리차	송편/매실차	삶은달걀/결명자차	과배기빵/우유	사과/대추차
열량/단백질	871/42	741/31	792/46	887/28	784/30	705/32
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 얼갈이된장국 닭고기간장조림 버섯볶음 깨잎지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 갈치구이 들깨고사리볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 차돌작이숙주볶음 묵은지지짐 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 돼지고기시래기국 낙지볶음 콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치	소면 또는 잡곡밥 장국, 김가루 삶은달걀 부추나물 애호박나물 배추김치, 단무지	잡곡밥 두부된장국 제육볶음 단호박찜 시금치나물 배추김치
죽식	닭살얼갈이죽	고사리들깨죽	유부차돌죽	낙지채소죽	달걀죽	시금치죽
오후간식	굴/둥굴레차	찐고구마/메밀차	숙설기/식혜	단호박죽/오미자차	와플/우유	바나나/녹차
열량/단백질	706/36	885/33	765/28	883/30	831/35	849/33

