

발행처 : 동래데이케어  
 발행일 : 2020.02.25  
 원 장 : 이 영 애

# 3월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	흑임자죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 유부맑은국 달걀말이 파래무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 쇠고기완자조림 더덕무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 연어구이 팽이버섯볶음 실파무침 배추김치	잡곡밥 소고기국 두부양념조림 오징어젓갈무침 물미역나물 배추김치	단호박영양찰밥 미소장국 돈육김치볶음 숙주무침 김무침 배추김치	잡곡밥 애호박씨개 해물완자전 곤약간장조림 시금치나물 배추김치
죽식	굴죽	꽃게살죽	콩가루배추죽	두부미역죽	돈민짜김치죽	달걀시금치죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐단호박/보라치	증편/매실차	약식/오미자차	모닝빵/우유	토마토/대추차
열량/단백질	744/27	845/36	874/31	861/30	805/27	867/33
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	흑임자죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 잔치국수 호박나물 부추나물 지단 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 새우살볶음 콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 감자국 돈육고추잡채 새송이버섯볶음 갯잎순볶음 배추김치	잡곡밥 맑은장국 갈치무조림 고사리나물볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 홍합탕 메추리알장조림 군만두/양념장 도라니무침 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 굴소스쇠고기볶음 마늘종찜무침 매실장아찌 배추김치
죽식	흑임자죽	새우살냉이죽	돈민짜감자죽	깨죽	더덕달걀죽	쇠고기청경채죽
오후간식	바나나/동굴레차	찐감자/메밀차	기장떡/식혜	썩버무리/수정과	과배기/우유	한라봉/녹차
열량/단백질	850/24	725/36	858/44	836/25	854/35	818/34
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	흑임자죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 숙된장국 대패삼겹살마늘볶음 청포묵무침 상추/쌈장 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 고등어구이 모듬공조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 오리탕 실파볶음 무나물 청경채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 바지락전 취나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 동태국 채소달걀찜 표고버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치	오곡찰밥 유부맑은국 머위대오징어된장무침 시래기볶음 김구이 배추김치
죽식	숙된장죽	팽이버섯죽	청경채죽	바지락살죽	달걀채소죽	머위대오징어죽
오후간식	딸기/옥수수수염차	찐고구마/보리차	꿀떡/매실차	김치전/결명자차	카스테라/우유	굴/대추차
열량/단백질	888/35	765/24	725/33	801/30	798/28	883/29
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	흑임자죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 콩나물국 닭고기완자조림 양배추찜/멸치젓 오이무침 배추김치	잡곡밥 다슬기들깨국 잔멸치볶음 청포묵무침 치커리나물 배추김치	잡곡밥 김치국 삼치구이 연근조림 갯잎지 배추김치	잡곡밥 짬뽕맑은국 마파두부 아삭이고추된장무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 육계장 사각어묵볶음 브로콜리개무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 돈육춘장불고기 오이스틱/쌈장 숙주나물 배추김치
죽식	콩나물죽	쇠고기죽	김치죽	두부청경채죽	어묵죽	돈민짜미역죽
오후간식	사과/동굴레차	찐단호박/메밀차	썩설기/식혜	삶은달걀/오미자차	와플/우유	딸기/녹차
열량/단백질	738/32	806/33	760/34	824/31	718/35	842/34
구분	30(월)	31(화)				
오전간식	흑임자	홍합죽				
점심식사	잡곡밥 양송이들깨탕 스크램블에그 밥새우볶음 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 조갯살된장국 온두부/양념장 미역줄기볶음 냉이무침 배추김치				
죽식	양송이들깨죽	조갯살죽				
오후간식	키위/옥수수수염차	찐감자/보리차				
열량/단백질	778/38	876/38				

