

발행처: 동래데이케어
 발행일: 2020.03.25
 센터장: 이 영 애

4월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			호박죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사			찰밥 소고기미역국 잡채 시금치나물 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 동태전 머위대들깨볶음 풋마늘무침 배추김치	잡곡밥 알탕 쇠고기장조림 팽이버섯볶음 새싹채소샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 브로콜리숙회/초장 콩나물무침 배추김치
죽식			달래죽	애호박죽	쇠고기죽	청국장죽
오후간식			송편/매실차	쌀과자/수정과	밤식빵/우유	사과/대추차
열량/단백질			729/32	782/31	890/31	791/27
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	호박죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 감자국 온두부/양념장 멸치볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기국 새우살케첩볶음 죽순무침 마늘조림 배추김치	잡곡밥 표고버섯국 찜닭 시래기볶음 명란젓무침 배추김치	잡곡밥 홍합맑은국 돈민찌채소볶음 실파무침 아삭고추 배추김치	잡곡밥 오리탕 청경채버섯볶음 무생채 오이무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 해물완자전 파리고추볶음 건토란대나물 배추김치
죽식	두부감자죽	새우살죽	닭고기표고죽	돈민찌채소죽	깨죽	우거지된장죽
오후간식	딸기/동굴레차	찐고구마/메밀차	영양떡/식혜	단호박죽/결명자차	과배기/우유	바나나/녹차
열량/단백질	829/31	848/33	759/37	837/32	893/29	764/31
구분	13(월)	14(화)	15(수/국회의원선거)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	호박죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 부추들깨국 소불고기 묵은지볶음 파래무침 배추김치	잡곡밥 모시조개탕 채소달걀찜 우영채조림 숙음멸어나물 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 삼치구이 묵이버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 오리훈제구이/머스타드소스 쌈무 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 매생이전 오징어실채볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기맑은국 고등어구이 모자반무침 메밀나물 배추김치
죽식	부추들깨죽	모시조개살죽	오트밀죽	어묵죽	매생이죽	쇠고기메밀죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐단호박/보리차	인절미/매실차	약식/오미자차	롤빵/우유	토마토/대추차
열량/단백질	851/29	809/38	781/31	773/36	869/26	812/47
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	흑임자	홍합죽	호박죽	잣죽	떠먹는요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 된장찌개 돈육수육 상추/쌈장 돌나물유자청 배추김치	잡곡밥 양송이들깨탕 어묵조림 고추지무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕맑은국 마파두부 파프리카볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 쇠고기전 숙갓나물무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 공치조림 들깨고사리볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 간장닭강정 양배추샐러드/소스 쪽파무침 배추김치
죽식	누룽지죽	양송이들깨죽	두부해물죽	쇠고기죽	고사리들깨죽	쪽파미역죽
오후간식	오렌지/동굴레차	찐감자/메밀차	절편/식혜	김치전/수정과	카스테라/우유	딸기/녹차
열량/단백질	712/34	864/34	765/28	899/32	718/36	725/21
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목/부처님오신날)		
오전간식	흑임자	홍합죽	호박죽	잣죽		
점심식사	잡곡밥 추어탕 달걀말이 알타리무청지짐 도라지나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 갈치구이 무조림 돌나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어찜/초장 미나리무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 소시지볶음 감자고추장조림 꼬시래기무침 배추김치		
죽식	달걀죽	유부된장죽	콩비지죽	북어죽		
오후간식	키위/옥수수수염차	찐고구마/보리차	백설기/매실차	크림스프&모닝빵		
열량/단백질	871/34	897/30	895/35	736/31		

