

발행처: 동래데이케어
 발행일: 2020년 05월 25일
 원 장: 이 영 애

6월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 떡국 무채나물 파푸리카볶음	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 애호박전	찰밥 소고기미역국 잡채	잡곡밥 근대국 고등어조림	잡곡밥 청경채맑은국 닭갈비	잡곡밥 달걀찜국 군만두&양념장
죽식	소고기장국죽	애호박아욱죽	근대두부죽	들깨죽	브로콜리닭살죽	달걀죽
추간식	오렌지/등글레차	찐단호박/메밀차	송편/식혜	녹두전/수정과	파매기/우유	포도/녹차
열량/단백질	821/36	804/31	760/30	768/34	757/35	855/32
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 들깨수제비국 떡갈비채소볶음 청포묵김무침	잡곡밥 건새우된장국 찜닭 가지들깨나물	나들이	잡곡밥 애호박맑은국 쭈꾸미야채볶음	잡곡밥 감자된장국 쇠고기갯잎볶음	잡곡밥 아욱된장국 어묵곤약조림
죽식	들깨죽	닭가슴살야채죽		단호박우유죽	쇠고기갯잎죽	아욱된장죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐감자/보리차		약식/오미자차	단팥빵/우유	산딸기/대추차
열량/단백질	774/28	821/35		769/33	787/33	820/30
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 매콤콩나물국 갈치구이 감자채볶음	잡곡밥 홍합살맑은국 잡채 고춧잎나물	잡곡밥 브로콜리스프 생선까스&타르타르소스	잡곡밥 떡만둣국 카레닭가슴살볶음	잡곡밥 들깨묵국 쇠고기장조림	잡곡밥 복어묵국 토마토스크램블
죽식	감자죽	홍합죽	시금치된장죽	표고닭가슴살죽	쇠고기호박죽	콩나물호박죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐감자/보리차	영양떡/매실차	약식/오미자차	단팥빵/우유	산딸기/대추차
열량/단백질	768/32	778/34	773/38	864/35	700/37	831/31
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	흑임자죽	호박죽	홍합죽	땅콩죽	떠먹는 요구르트	스프
점심식사	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지고기미나리볶음	잡곡밥 쇠고기토란탕 동그랑땡	잡곡밥 감자양파국 오징어굴소스볶음	잡곡밥 무채국 대구엿장조림	잡곡밥 건새우된장국 쇠고기떡찜	잡곡밥 바지락맑은국 연두부양념장
죽식	채소죽	쇠고기토란죽	쇠고기콩나물죽	느타리버섯죽	쇠고기죽	바지락죽
오후간식	바나나/옥수수수염차	찐단호박/보리차	절편/매실차	삶은달걀/오미자차	슈크림빵/우유	키위/대추차
열량/단백질	731/29	819/31	781/32	835/35	889/32	840/31
구분	29(월)	30(화)				
오전간식	흑임자죽	호박죽				
점심식사	잡곡밥 다시마묵국 닭가슴살채소볶음	잡곡밥 팽이버섯맑은국 떡갈비채소볶음				
죽식	표고버섯닭가슴살죽	팽이버섯죽				
오후간식	참외/대추차	고구마/보리차				
열량/단백질	840/32	841/35				

