

발행처: 동래데이케어
발행일: 2020.06.26
원 장: 이 영 애

7월 어르신 점심 식단 (일반식)



구분			1(수) 요거트	2(목) 요거트	3(금) 요거트	4(토) 떠먹는요구르트
오전간식						
점심식사			찰밥 잡채 소고기미역국 시금치나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 임연수엿장구이 취나물무침 토란줄기나물 배추김치	비빔밥 미소장국 달걀후라이 무생채 배추김치 요구르트	잡곡밥 닭개장 고등어구이 파리고추멸치볶음 콘샐러드 배추김치
죽식			단호박죽	버섯죽	채소죽	닭죽
오후간식			오렌지/등굴레차	녹두전/수정과	파배기/우유	포도/녹차
열량/단백질			810/33	803/31	750/33	800/35
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	요거트	요거트	요거트	요거트	요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 청국장찌개 해물완자전 오이나물 무생채 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 쇠고기당면볶음 고사리나물 새송이조림 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 닭갈비 파래무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합탕 돼지고기김치볶음 온두부찜 단호박샐러드 무말랭이무침	잡곡밥 감자양파국 미트볼케첩조림 깻잎된장무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 가지미구이 간장떡볶이 부추무침 배추김치
죽식	채소죽	쇠고기야채죽	버섯된장죽	단호박죽	감자죽	부추된장죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐감자/보리차	영양떡/매실차	약식/오미자차	단팥빵/우유	바나나/대추차
열량/단백질	720/32	743/35	700/30	800/37	830/40	750/32
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	요거트	요거트	요거트	요거트	요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 육개장 동그랑땡 가지볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 간장해물찜 미나리나물 연근흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기수육 상추&쌈장 애호박나물 깍두기	삼계탕 고추지 배추김치	잡곡밥 물만두국 돈육짜장 콘채소샐러드 고구마튀김 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 훈제오리구이 도토리묵무침 오이나물 배추김치
죽식	부추어묵죽	해물야채죽	콩나물된장죽	닭죽	채소죽	조갯살죽
오후간식	수박/등굴레차	찐고구마/메밀차	백설기/식혜	양갱/수정과	카스테라/우유	오렌지/녹차
열량/단백질	710/30	810/33	887/36	823/31	840/33	
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	요거트	요거트	요거트	요거트	요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 열무된장국 닭가슴살굴소스볶음 고구마순나물 도라지무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 가지미구이 브로콜리볶음 무장아찌 배추김치	잡곡밥 양송이소프 돈까스&소스 양념깻잎지 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 쇠갈비찜 미역줄기볶음 참나물유자청무침 배추김치	열무비빔밥 오이미역냉국 떡갈비채소볶음 배추김치 삶은달걀	잡곡밥 시래기된장국 오징어숙회&초장 미나리장떡 오이양파무침 배추김치
죽식	닭가슴살죽	브로콜리죽	채소죽	쇠고기미역죽	배추달걀죽	시래기된장죽
오후간식	바나나/옥수수수염차	찐단호박/보리차	절편/매실차	삶은달걀/오미자차	슈크림빵/우유	키위/대추차
열량/단백질	787/31	758/32	923/39	766/32	743/31	744/30
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	요거트	요거트	요거트	요거트	요거트	
점심식사	잡곡밥 표고버섯탕 소불고기 콩나물무침 마카로니채소샐러드 깍두기	잡곡밥 닭가슴살미역국 맛살전 오이소박이 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 무채국 삼치엿장조림 호박잎&쌈장 취나물볶음 배추김치	냉국국수 도토리묵무침 단무지 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 낙지볶음 숙주나물 김구이 배추김치	
죽식	표고버섯죽	닭죽	채소죽	쇠고기죽	얼갈이된장죽	
오후간식	포도/대추차	찐고구마/보리차	왕송편/식혜	김치전/보리차	밤식빵/우유	
열량/단백질	788/32	777/31	789/36	871/35	877/33	

