

발행처: 동래데이케어
 발행일: 2020.08.25
 센터장: 이 영 애

9월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사		잡곡밥 건새우뚝국 연두부/양념장 알감자조림 시금치나물 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡채 시금치나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 바지락살맑은국 닭볶음탕 돈육완자전 미나리무침 배추김치	잡곡밥 미역오이냉채 주꾸미채소볶음 깻잎지 건토란대나물 배추김치	잡곡밥 무척국 쇠고기콩나물찜 애호박나물 브로콜리흑임자 배추김치
죽식		두부죽	얼갈이가죽	미나리바지락살죽	건토란대나물	쇠고기브로콜리죽
오후간식		찐고구마/보리차	절편/매실차	팥빙수	밤식빵/우유	토마토/논차
열량/단백질		800/32	821/36	782/31	890/31	766/34
구분	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	13(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 꽃게된장국 두부양념조림 마늘종조림 참나물루침 배추김치	잡곡밥 곰국 조기찜 아삭고추된장무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 황태포고추장구이 단무지 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 김달걀말이 연근조림 국주나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 돈삼겹수육 상추/수육 무생채 배추김치	잡곡밥 멸치수제비국 새우채소전 실파무침 고사리나물 배추김치
죽식	꽃게살된장죽	쇠고기야채죽	팥죽	달걀오징어죽	김치죽	고사리죽
오후간식	사과/옥수수수염차	찐단호박/메밀차	송편/식혜	찐옥수수/보리차	쌀과자/우유	포도/대추차
열량/단백질	829/31	728/38	874/42	824/31	846/44	870/45
구분	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	20(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 미소된장국 코다리양념구이 목이버섯볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 오리탕 해물채소볶음 간장소면무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕맑은국 마파두부 미역줄기볶음 새송이버섯나물 배추김치	잡곡밥 다슬기들깨탕 쇠불고기당면볶음 꽃맛샐러드 오이스틱 배추김치	잡곡밥 만둣국 참치채소볶음 무말랭이무침 부추나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기맑은국 고등어구이 모자반무침 메밀나물 배추김치
죽식	코다리열무죽	해물채소죽	두부해물죽	불고기채소죽	참치채소죽	쇠고기메밀죽
오후간식	토마토/둥글레차	찐감자/보리차	백설기/매실차	삶은달걀/수정과	과배기/우유	토마토/대추차
열량/단백질	877/38	895/30	890/34	792/29	739/23	797/31
구분	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	27(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	떠먹는요구르트
점심식사	잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비구이 해파리냉채 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 냉콩나물국 고등어김치찜 애호박볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 감자들깨국 날치알달걀찜 김구이 메밀나물 배추김치	잡곡밥 새송이버섯스프 순살돈까스 고구마샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 해물완자전 실치볶음 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 삼계탕 맛살채소볶음 오이무침 건고사리무침 배추김치
죽식	콩비지죽	애호박죽	날치안달걀죽	콩나물죽	해물완자죽	닭죽
오후간식	수박/옥수수수염차	찐고구마/메밀차	기장떡/식혜	김치전/요구르트	쿠키/우유	바나나/대추차
열량/단백질	786/30	876/40	758/35	806/36	888/33	84/30
구분	28(월)	29(화)	30(수)			
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트			
점심식사	잡곡밥 콩가루배춧국 조기구이 패이버섯볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 맑은 미여국 카레소스 사각어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 해물완자전 양배추볶음 콩나물루침 배추김치			
죽식	콩가루배추죽	청경채죽	콩비지죽			
오후간식	감/둥글레차	바나나/둥글레차	백설기/매실차			
열량/단백질	851/31	810/30	767/27			

