

발행처: 동래데이케어  
 발행일: 2020.10.25  
 원 장: 이 영 애

# 11월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 주어탕 달걀말이 매콤콩나물무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 복어국 고등어시래기조림 새송이버섯볶음 브로콜리깨무침 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡 채 시금치나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 홍합맑은국 오리불고기 치커리무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 가지미조림 숙주김가루무침 건곤드레나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 카레소스 멸치아몬드조림 방풍나물 배추김치
죽식	시금치달걀죽	브로콜리죽	소고기미역죽	오리죽	애호박죽	누룽지죽
오후간식	배/옥수수수염차	찐고구마/보리차	약식/매실차	은행구이/보리차	크림빵/우유	배/녹차
열량/단백질	868/30	796/36	828/39	833/37	796/41	888/28
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 물만둣국 어묵채소볶음 갓김치지짐 깻잎지 깍두기	잡곡밥 우렁된장국 대패삼겹살마늘볶음 멸치젓무침 상추/쌈장 배추김치	잡곡밥 동태지리탕 두부양념조림 건과래볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기대파국 새우구이 파프리카볶음 팽이버섯나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 오이무침 단무지무침 숙음열무나물 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 김치담볶음 연근들깨무침 청경채나물 깍두기
죽식	어묵채소죽	우렁된장죽	두부채소죽	파프리카쇠고기죽	복어죽	들깨담죽
오후간식	바나나/등굴레차	찐고구마/메밀차	꿀떡/식혜	팔죽/결명자차	외플/우유	블루베리/대추차
열량/단백질	756/35	879/32	869/42	764/38	824/30	866/37
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 굴국 돈육볶음 청로복무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 오징어굴소스볶음 무조림 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 맑은대구탕 채소달걀찜 건과래무침 새송이버섯나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리/무쌈 크랜베리멸치볶음 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 쇠고기고추장볶음 양파장아찌 시금치나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 갈치무조림 맛살전 아삭고추된장무침 배추김치
죽식	굴채소죽	깨죽	대구살달걀죽	오리들깨죽	바지락살죽	맛살죽
오후간식	굴/옥수수수염차	찐단호박/보리차	인절미/매실차	옥수수전/보리차	잼샌드위치/우유	토마토/녹차
열량/단백질	798/37	854/41	899/36	895/46	857/28	854/35
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 고추장찌개 닭가슴살양배추볶음 콩가루부추찜 건다시마채무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 두부구이&양념장 밥새우볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 삼치레몬구이 마늘쫄쫄무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 맑은김치국 쇠고기장조림 낙지겉갈무침 치커리나물 깍두기	잡곡밥 고구마스프 순살돈까스/소스 오이지무침 새싹채소샐러드 배추김치	잡곡밥 매생이국 참치양파볶음 청경채무침 고사리나물 배추김치
죽식	닭가슴살양배추죽	두부어묵죽	쇠고기미역죽	김치죽	고구마죽	매생이죽
오후간식	배/등굴레차	찐감자/메밀차	절편/식혜	삶은달걀/결명자차	쿠키/우유	굴/대추차
열량/단백질	890/38	868/31	875/33	711/36	891/39	751/35
구분	30(월)					
오전간식	수제요거트					
점심식사	잡곡밥 쇠고기부국 온두부/양념장 사각어묵볶음 호박나물 배추김치	※ 알람 ▶ 알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다. ▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다. (죽식형 제외) ▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다. ▶ 죽식형은 당일 식재료를 사용한 메뉴로 구성 되었습니다.				
죽식	쇠고기두부죽					
오후간식	바나나/녹차					
열량/단백질	711/40					