

발행처: 동래데이케어
 발행일: 2020. 11. 25
 원 장: 이 영 애

12월 어르신 점심 식단

(일반식)



구분		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사		잡곡밥 청국장찌개 해물파전 단호박조림 오복지 배추김치	찰밥 소고기미역국 잡채 시금치나물 갯잎지 배추김치	잡곡밥 무채국 돼지고기김치볶음 도라지무침 건곤드레나물 깍두기	잡곡밥 오징어맑은국 우민찌채소볶음 모듬콩조림 고추찜양념무침 배추김치	잡곡밥 감자국 가자미간장조림 애호박찜 곤약마요네즈무침 배추김치
죽식		단호박죽	소고기죽	김치죽	우민찌채소죽	애호박감자죽
오후간식		편감자/메밀차	바람떡/식혜	옥수수전/결명자차	굴	키위/녹차
열량/단백질		833/35	700/32	772/34	870/37	840/36
구분	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 미소장국 참치채소볶음 우영찜들깨무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 닭간장조림 파프리카볶음 치커리샐러드 깍두기	잡곡밥 매생이국 탕수육/소스 고추잎무침 양매추나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 주꾸미볶음 가지무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 갈치조림 옥수수전 열무나물 배추김치	잡곡밥 팔갈국수 새우채소볶음 무생채 미나리나물 배추김치
죽식	참치채소죽	파프리카닭죽	매생이죽	주꾸미죽	팽이버섯죽	팔죽
오후간식	바나나/옥수수수염차	편단호박/보리차	증편/매실차	삶은달걀/오미자차	쌀과자/우유	토마토/대추차
열량/단백질	768/39	883/38	879/29	815/31	871/33	839/30
구분	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 쇠고기무국 연두부/양념장 밤새우볶음 갯잎지 배추김치	잡곡밥 쪽파장국 코다리조림 양배추볶음 참나물무침 배추김치	단호박영양찰밥 맑은장국 잡채 김구이 오이지무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈채피망볶음 묵은지무침 도라지나물 깍두기	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리/무쌈 갯잎볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 삼치양념구이 실곤약채소무침 느타리버섯나물 배추김치
죽식	쇠고기두부죽	양배추죽	단호박죽	청국장죽	오리들깨죽	느타리버섯죽
오후간식	굴/동굴레차	편고구마/메밀차	절편/식혜	파전/결명자차	편빵/우유	블루베리/녹차
열량/단백질	821/42	803/32	761/36	899/30	843/34	839/34
구분	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금/성탄절)	26(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
점심식사	잡곡밥 팔죽 미역술기볶음 동치미 배추김치	잡곡밥 달걀팥국 오징어볶음 가지무침 무나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 콩나물동태찜 아삭이고추된장무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 쇠고기채소볶음 마늘종찜무침 오복지 배추김치	잡곡밥 두부젓국찌개 고등어김치찜 표고버섯볶음 브로콜리깨무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 물만두/양념장 실치볶음 숙주나물 배추김치
죽식	곤드레담살죽	달걀오징어죽	콩나물동태살죽	쇠고기채소죽	표고두부죽	홍합죽
오후간식	감/옥수수수염차	편감자/보리차	인절미/매실차	팔죽/오미자차	프렌치토스트/우유	홍시/대추차
열량/단백질	759/30	793/41	843/31	848/40	768/32	779/41
구분	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		
점심식사	잡곡밥 맑은대구탕 늪은호박조림 크랜베리멸치볶음 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 달걀찜 낙지젓갈무침 열무무침 배추김치	잡곡밥 맑은장국 갈치조림 느타리버섯볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 온두부/양념장 숙갯무침 김구이 배추김치	※ 알람 ▶ 알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 계, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 인화산물, 홍두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ▶ 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성되었습니다. ▶ 오전간식, 점심, 오후간식 포함 칼로리입니다. (죽식형 제외) ▶ 죽식형은 당일 식재료로 사용한 메뉴로 구성되었습니다. ▶ 질환식이 아닌 일반식으로 작성되었습니다.	
죽식	대구살죽	느타리버섯죽	느타리버섯죽	숙갯된장죽		
오후간식	사과/동굴레차	편단호박/메밀차	절편/식혜	삶은달걀/결명자차		
열량/단백질	845/33	829/30	868/34	812/41		