

발행처 : 동래데이케어
 발행일 : 2021.11.25
 원 장 : 이 영 애

12월 어르신 점심 식단

(일반식)

급식처 : 정성나눔
 영양사 : 전 강 경
 조리사 : 영 동 현

| 구분 | | | 1(수) | 2(목) | 3(금) | 4(토) |
|------|---|---|---|--|--|--|
| 오전간식 | | | 수제요거트 | 수제요거트 | 수제요거트 | 스프 |
| 점심식사 | 쌀 : 국내산, 배추김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 돼지고기:외국산, 국내산, 닭:국내산, 소고기:호주산, 동태:러시아산, 코다리:러시아산, 갈치:남양공산, 가자미:러시아산, 오징어:국내산, 고등어:국산, 콩치:국내산, 두부:콩(외국산), 오리고기:국내산 | | 잡곡밥 시락국 닭감자조림 어묵볶음 다시마채전국무침 배추김치 | 잡곡밥 감자수제비국 고등어무조림 온두부&양념장 간장깻잎지 배추김치 | 잡곡밥 콩나물국 돈육김치찜 무숙나물 세발나물무침 배추김치 | 잡곡밥 야채고추장국 가자미구이 우영조림 시금치나물 배추김치 |
| 오후간식 | | | 과일 | 빵, 두유 | 쿠키, 차 | 삶은 감자 |
| 구분 | 6(월) | 7(화) | 8(수) | 9(목) | 10(금) | 11(토) |
| 오전간식 | 수제요거트 | | 수제요거트 | 수제요거트 | 수제요거트 | 스프 |
| 점심식사 | 잡곡밥 두부새우젓국 돈육두루치기 미역줄기볶음 알배기쌈&쌈장 배추김치 | 잡곡밥 근대된장국 닭살떡조림 호박볶음 청포묵김가루무침 배추김치 | 잡곡밥 흥합미역국 코다리무조림 어묵잡채 동초겉절이 배추김치 | 잡곡밥 어묵매운탕 쇠고기버섯불고기 시래기된장지짐 미역새콤무침 배추김치 | 잡곡밥 청국장찌개 버섯콩나물밥&양념장 미트볼조림 무생채 배추김치 | 잡곡밥 김치콩나물국 삼치연장조림 스크럼블에그 마늘꿀무침 배추김치 |
| 오후간식 | 삶은 달걀, 차 | 과일 | 떡, 식혜 | 과일 | 찐호박, 차 | 빵, 두유 |
| 구분 | 13(월) | 14(화) | 15(수) | 16(목) | 17(금) | 18(토) |
| 오전간식 | 수제요거트 | | 수제요거트 | 수제요거트 | 수제요거트 | 스프 |
| 점심식사 | 잡곡밥 계란떡국 고등어김치조림 새송이맛살볶음 꼬시래기두부무침 배추김치 | 잡곡밥 시락국 돈갈비찜 볼어묵조림 무말랭이무침 배추김치 | 잡곡밥 무채국 닭매운찜 버섯야채볶음 아삭고추된장무침 배추김치 | 잡곡밥 쇠고기미역국 오징어두부두루치기 햄감자채볶음 봉동새콤무침 배추김치 | 잡곡밥 김치콩나물국 돈채죽순볶음 야채계란찜 된장깻잎지 배추김치 | 잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 건새우무조림 콩나물무침 배추김치 |
| 오후간식 | 쿠키, 차 | 삶은 감자 | 과일 | 빵, 두유 | 삶은 달걀, 차 | 과일 |
| 구분 | 20(월) | 21(화) | 22(수) | 23(목) | 24(금) | 25(토) |
| 오전간식 | 수제요거트 | | 수제요거트 | 수제요거트 | 수제요거트 | 스프 |
| 점심식사 | 잡곡밥 바지락순두부국 매풀콩나물불고기 멸치볶음 양배추쌈&전국장 배추김치 | 잡곡밥 쇠고기탕국 동태무조림 옛날소세지전 유채겉절이 배추김치 | 잡곡밥 아욱된장국 스테이크푹찜 두부조림 다시마&초장 배추김치 | 잡곡밥 콩비지찌개 순살닭갈비 어묵간장볶음 무생채 배추김치 | 잡곡밥 계란국 자장소스 만두튀김 단무지 배추김치 | 잡곡밥 북어콩나물국 고등어양념구이 알감자조림 봉동나물 배추김치 |
| 오후간식 | 찐고구마, 차 | 과일 | 빵, 두유 | 떡, 식혜 | 과일 | 쿠키, 차 |
| 구분 | 27(월) | 28(화) | 29(수) | 30(목) | 31(금) | |
| 오전간식 | 수제요거트 | | 수제요거트 | 수제요거트 | 수제요거트 | |
| 점심식사 | 잡곡밥 배추된장국 돈육장조림 고사리볶음 숙주나물 배추김치 | 잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 버섯야채볶음 세발무침 배추김치 | 잡곡밥 물만둣국 코다리조림 정구지찌짐 시금치고추장무침 배추김치 | 잡곡밥 야채고추장국 돈육푹찜 우영조림 청포묵김가루무침 배추김치 | 잡곡밥 잔치국수 감자고로케 단배추겉절이 배추김치 | ◎ 식단은 시장사정과 신선도문제로 변경될 수 있습니다. |
| 오후간식 | 삶은 달걀, 차 | 과일 | 떡, 식혜 | 과일 | 찐고구마 | |

