2022년 1월 4주 주간메뉴표

구립송파노인요양센터
송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

	월(1/24)	화(1/25)	수(1/26)	목(1/27)	금(1/28)	토(1/29)	일(1/30)
아 침	수수밥 누룽지죽 팽이유부왜된장국 코다리양념 탕평채 도시락김 백김치 물김치	흑미밥 누룽지죽 콩나물국 조기구이 닭찜 도시락김 백김치 물김치	보리밥 누룽지죽 콩가루배추국 돈장조림 계란찜 도시락김 백김치 물김치	기장밥 누룽지죽 무쇠고기국 동태양념 건취나물무침 도시락김 백김치 물김치	현미밥 누룽지죽 팽이유부왜된장국 닭찜 잔멸치견과류조림 도시락김 백김치 물김치	수수밥 누룽지죽 무쇠고기국 조기구이 시금치나물 도시락김 백김치 물김치	흑미밥 누룽지죽 아욱국 돈간장불고기 임연수구이 도시락김 백김치 물김치
열량/단백질	645㎉ 33.6g	649㎉ 38.8g	631㎉ 27.3g	541㎉ 20.1g	663㎉ 30.6g	561㎉ 26.0g	660㎉ 33.9g
10시간식	일반 바나나+베지밀A	일반 딸기+플레인	일반 귤+액티비아	일반 바나나+우유	일반 사과+플레인	일반 귤+액티비아	일반 망고(캔)+플레인
	당뇨 바나나+베지밀A	당뇨 딸기+플레인	당뇨 귤+액티비아	당뇨 바나나+우유	당뇨 사과+플레인	당뇨 귤+액티비아	당뇨 토마토+플레인
점 심	<미트프리의 날> 기장밥 새우살죽 풀무원콩비지찌개 잡채 리코타치즈샐러드 도시락김 배추김치	현미밥 호두죽 달래된장찌개 쇠고기야채볶음 떡볶이+김말이튀김 도시락김 배추김치	수수밥 밤죽 차돌짬뽕국 가자미구이 봄동겉절이 도시락김 깍두기	흑미밥 야채죽 청국장찌개 제육더덕무침 모듬쌈 깻잎나물 도시락김 배추김치	보리밥 버섯죽 배추콩나물국 직원:김치콩나물국 해물누룽지탕 계란말이 도시락김 배추김치	기장밥 밤죽 오징어된장국 돈갈비찜 숙음배추나물 도시락김 배추김치	현미밥 호두죽 북어채국 고추잡채 오이지무침 도시락김 배추김치
열량/단백질	710㎉ 17.0g	709㎉ 29.3g	705㎉ 34.0g	652㎉ 24.8g	626㎉ 27.8g	658㎉ 33.6g	636㎉ 32.0g
3시 간식	일반 크림스프	일반 찐고구마+옥수수차	<간식선택의날> 일반:팥죽 또는 왕만두 당뇨:팥죽	일반 찐감자+옥수수차	일반 카스테라+아침햇살	일반 찐고구마+이온음료	일반 마들렌+녹차
	당뇨 크림스프	당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차	당뇨 찐단호박+녹차	당뇨 찐고구마+옥수수차	당뇨 찐감자+녹차
	데이케어 크림스프	데이케어 딸기+플레인		데이케어 바나나+우유	데이케어 카스테라+아침햇살	데이케어 찐고구마+이온음료	
저 녁	보리밥 야채죽 어묵국 훈제오리+쌈채소쌈 미역오이초무침 배추김치 도시락김	기장밥 버섯죽 냉이된장국 갈치양념 부추떡갈비 도시락김 배추김치	현미밥 야채죽 순두부찌개 버섯불고기 고사리나물 도시락김 배추김치	수수밥 호두죽 미역국 오징어야채볶음 장조림 도시락김 배추김치	흑미밥 새우살죽 근대국 쇠고기굴소스볶음 고등어유자구이 도시락김 배추김치	보리밥 야채죽 매생이국 순살아귀찜 장조림 도시락김 배추김치	기장밥 버섯죽 육개장 고등어데리야끼구이 가지나물 도시락김 배추김치
열량/단백질	605㎉ 23.9g	584㎉ 31.5g	555㎉ 23.7g	559㎉ 30.6g	583㎉ 29.8g	578㎉ 31.2g	608㎉ 32.8g

원산지												
	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국,죽,볶음)	돼지(돈등뼈,찌개,볶음,장조림,민찌)		스모크햄,비엔나	닭(국,볶음,죽)	훈제오리	만두	두부,연두부,순두부		청국장,콩비지
	백미,잡곡:국내산	배추,무,열무,고추가루:국내산	한우,국내산	국내산		돈육:국내산	국내산	국내산	돈육:국내산	대두:외국산		대두:국내산
	가자미	조기	아귀	삼치,고등어	새우살	갈치	임연수	코다리	동태	북어채	낙지	오징어
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산

※ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될수 있습니다