2022년 4월 1주 주간메뉴표

구립송파노인요양센터
송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

	월(4/4)	화(4/5)	수(4/6)	목(4/7)	금(4/8)	토(4/9)	일(4/10)
아침	수수밥 누룽지죽 시금치국 동태양념 돈장조림 도시락김 백김치 물김치	흑미밥 누룽지죽 버섯된장국 돈간장불고기 계란찜 도시락김 백김치 물김치	보리밥 누룽지죽 미역국 쇠고기야채볶음 코다리양념 도시락김 백김치 물김치	기장밥 누룽지죽 감자실파계란국 돈사태찜 미나리나물 도시락김 백김치 물김치	현미밥 누룽지죽 팽이유부왜된장국 가자미양념 햄야채볶음 도시락김 백김치 물김치	수수밥 누룽지죽 매생이국 쇠고기굴소스볶음 아귀양념 도시락김 백김치 물김치	흑미밥 누룽지죽 냉이국 동태양념 부추떡갈비 도시락김 백김치 물김치
열량/단백질	578kcal 27.1g	623kcal 26.5g	570kcal 31.4g	600kcal 21.3g	658kcal 24.6g	565kcal 30.5g	570kcal 33.3g
10시간식	**일반 오렌지+액티비아** **당뇨 오렌지+액티비아**	일반 바나나+우유 당뇨 바나나+우유	**일반 사과+플레인** **당뇨 사과+플레인**	**일반 오렌지+액티비아** **당뇨 오렌지+액티비아**	**일반 바나나+베지밀A** **당뇨 바나나+베지밀A**	**일반 오렌지+액티비아** **당뇨 오렌지+액티비아**	**일반 망고(캔)+플레인** **당뇨 토마토+플레인**
점심	기장밥 새우살죽 청국장찌개 훈제오리+쌈채소쌈 연두부+양념 도시락김 배추김치	현미밥 호두죽 콩나물국 오징어야채볶음 사태알감자조림 도시락김 배추김치	수수밥 밤죽 육개장 조기구이 호박볶음 도시락김 배추김치	흑미밥 야채죽 쑥된장국 닭도리탕 동태전 도시락김 배추김치	보리밥 버섯죽 설렁탕 고등어데리야끼구이 오이부추생채 도시락김 배추김치	기장밥 밤죽 콩비지찌개 햄버그+소스 느타리채볶음 도시락김 배추김치	현미밥 호두죽 순두부찌개 제육볶음 상추쌈 깻잎나물 도시락김 배추김치
열량/단백질	648kcal 24.4g	572kcal 33.2g	602kcal 33.1g	733kcal 41.7g	659kcal 43.6g	739kcal 34.6g	632kcal 23.5g
3시 간식	**일반 크림스프** **당뇨 크림스프** **데이케어 크림스프**	일반 찐고구마+옥수수차 당뇨 찐고구마+옥수수차 데이 바나나+우유	**<간식선택의날>** **일반:팥죽 또는 호빵** **당뇨:팥죽**	**일반 찐감자+옥수수차** **당뇨 찐감자+옥수수차** **데이케어 오렌지+액티비아**	**일반 카스테라+아침햇살** **당뇨 찐단호박+녹차** **데이 카스테라+아침햇살**	**일반 찐고구마+이온음료** **당뇨 찐고구마+옥수수차** **데이 찐고구마+이온음료**	**일반 마들렌+옥수수차** **당뇨 찐감자+옥수수차**
저녁	보리밥 야채죽 무쇠고기국 갈치구이 가지나물 배추김치 도시락김	기장밥 버섯죽 순두부찌개 연어구이 고사리나물 도시락김 배추김치	현미밥 야채죽 콩가루배추국 장조림 가자미구이 도시락김 배추김치	수수밥 호두죽 버섯들깨탕 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치	흑미밥 새우살죽 달래된장찌개 불고기 시금치나물 도시락김 배추김치	보리밥 야채죽 콩나물국 피망채고기볶음 삼치된장구이 도시락김 배추김치	기장밥 버섯죽 미역국 임연수구이 쇠고기야채볶음 도시락김 배추김치
열량/단백질	564kcal 18.8g	586kcal 32.9g	609kcal 36.7g	532kcal 23.8g	551kcal 26.2g	560kcal 30.1g	609kcal 31.7g

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.