2023년 3월 2주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/13 월	백미밥/흰죽 바지락미역국 돈새송이장조림 연두부 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당뇨 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 청국장 소고기표고장조림 비름나물 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당뇨 홍삼정골드	보리밥/야채죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 탕평채 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
3/14 화	백미밥/흰죽 황태콩나물국 가자미구이 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 귤 +액티비아 당뇨 귤 +액티비아	수수밥/밤죽 아욱보리새우된장국 고추잡채+꽃빵 멸치견과볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	현미밥/흑임자죽 순두부찌개 계란말이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	귤+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
3/15 수	백미밥/흰죽 감자실파국 계란찜 두부조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당뇨 사과 +우유	찹쌀밥/호두죽 잔치국수 낙지제육볶음 무생채 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당뇨 브로콜리스프	기장밥/야채죽 육개장 꽁치김치조림 쑥갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
3/16 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 닭살마늘장조림 깻잎순나물 도시락김 백나박김치	일반 청포도 +베지밀A 당뇨 청포도 +베지밀A	수수밥/버섯죽 콩비지찌개 생선까스+소스 참나물골뱅이무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당뇨 찐단호박 +옥수수차	흑미밥/새우살죽 소고기미역국 코다리양념 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	청포도+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
3/17 금	백미밥/흰죽 콩나물국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당뇨 사과 +우유	현미밥/흑임자죽 우렁표고된장찌개 찹스테이크 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당뇨 찐감자 +녹차	기장밥/버섯죽 소고기무국 제육볶음 세발나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
3/18 토	백미밥/흰죽 매생이만두국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당뇨 바나나 +우유	보리밥/야채죽 근대된장국 소불고기 햇깻잎무침 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당뇨 찐고구마 +옥수수차	수수밥/호두죽 애호박새우젓국 닭찜 동태전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
3/19 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당뇨 토마토 +플레인	찹쌀밥/밤죽 감자계란국 부추+떡갈비 무나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당뇨 찐감자 +옥수수차	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원산지	밥	삼치,고등어	임연수	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미,잡곡:국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄,비엔나	코다리	콩비지	쇠고기(국,죽,볶음	전복	만두	오징어
	중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	국내산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			청국장,두부,연두부,순두부	
	중국산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산			◈ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◈				