# 2023년 12월 4주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

| 구분 | 아침 | 10시 간식 | 점심 | 3시 간식 | 저녁 |
|---|---|---|---|---|---|
| 12/25<br>성탄절<br>월 | 백미밥/흰죽<br>미역국<br>임연수양념<br>숙주나물<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>바나나<br>+베지밀A<br>당뇨<br>바나나<br>+베지밀A | 보리밥/버섯죽<br>유채된장국<br>크림스파게티<br>닭살바베큐<br>도시락김<br>배추김치 | 성탄절간식<br>슈크림빵<br>+우유 | 기장밥/야채죽<br>순두부찌개<br>가자미구이<br>들깨무나물<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 553kcal/20.8g | - | 열량/단백질 760kcal/44.2g | - | 열량/단백질 564kcal/26.5g |
| 12/26<br>화 | 백미밥/흰죽<br>건새우근대국<br>떡갈비<br>연근조림<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>감귤<br>+플레인<br>당뇨<br>감귤<br>+플레인 | 현미밥/밤죽<br>게살연두부탕<br>짬뽕불고기<br>파래무생채<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>찐감자<br>+옥수수차<br>당뇨<br>찐감자<br>+옥수수차 | 수수밥/새우살죽<br>된장찌개<br>동태양념<br>비엔나야채볶음<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 635kcal/24.4g | - | 열량/단백질 639kcal/24.1g | 감귤+플레인 | 열량/단백질 652kcal/27.0g |
| 12/27<br>수 | 백미밥/흰죽<br>호박새우젓국<br>돈장조림<br>계란찜<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>사과<br>+우유<br>당뇨<br>사과<br>+우유 | 기장밥/호두죽<br>버섯들깨탕<br>생선까스+타르타르소스<br>깻잎지<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>찐고구마<br>+아침햇살<br>당뇨<br>찐고구마<br>+옥수수차 | 보리밥/야채죽<br>어묵국<br>쇠고기야채볶음<br>오이지무침<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 656kcal/24.5g | - | 열량/단백질 625kcal/24.9g | - | 열량/단백질 565kcal/25.5g |
| 12/28<br>목 | 백미밥/흰죽<br>매생이국<br>아귀양념<br>감자조림<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>바나나<br>+베지밀A<br>당뇨<br>바나나<br>+베지밀A | 흑미밥/밤죽<br>홍합탕<br>돈육곤약조림<br>취나물<br>도시락김<br>알타리김치 | 일반<br>시금치스프<br>당뇨<br>시금치스프 | 수수밥/버섯죽<br>호박된장국<br>쭈꾸미야채볶음<br>새송이메알조림<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 602kcal/24.1g | - | 열량/단백질 566kcal/21.0g | 바나나+베지밀A | 열량/단백질 600kcal/23.4g |
| 12/29<br>금 | 백미밥/흰죽<br>감자실파계란국<br>가자미구이<br>시래기들깨나물<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>감귤<br>액티비아<br>당뇨<br>감귤<br>액티비아 | 보리밥/야채죽<br>순두부찌개<br>닭도리탕<br>브로컬리+초장<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>카스테라<br>+우유<br>당뇨<br>찐감자<br>+우유 | 기장밥/새우살죽<br>달래된장찌개<br>쇠고기굴소스볶음<br>잔멸치견과류조림<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 654kcal/26.8g | - | 열량/단백질 707kcal/31.5g | - | 열량/단백질 520kcal/22.4g |
| 12/30<br>토 | 백미밥/흰죽<br>무쇠고기국<br>코다리양념<br>가지나물<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>사과<br>+우유<br>당뇨<br>사과<br>+우유 | 수수밥/밤죽<br>미역국<br>돈육카레볶음<br>궁채들깨나물<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>찐단호박<br>+이온음료<br>당뇨<br>찐단호박<br>+옥수수차 | 보리밥/야채죽<br>콩가루배추국<br>임연수데리야끼구이<br>햄야채볶음<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 627kcal/24.0g | - | 열량/단백질 632kcal/21.0g | - | 열량/단백질 656kcal/27.2g |
| 12/31<br>일 | 백미밥/흰죽<br>연두부된장국<br>돈장조림<br>고사리나물<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>망고(캔)<br>+액티비아<br>당뇨<br>토마토<br>+액티비아 | 현미밥/새우살죽<br>감자수제비국<br>오징어야채볶음<br>마늘쫑무침<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>마들렌<br>+옥수수차<br>당뇨<br>찐감자<br>+옥수수차 | 흑미밥/야채죽<br>콩나물국<br>동태전<br>미트볼케첩조림<br>도시락김<br>배추김치 |
| | 열량/단백질 597kcal/20.0g | - | 열량/단백질 502kcal/20.4g | - | 열량/단백질 654kcal/29.2g |

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