2024년 1월 1주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/1 월	백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수구이 탕평채 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 떡만두국 버섯불고기 오미산적+녹두전 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당뇨 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 코다리양념 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 753kcal/27.5g	-	열량/단백질 871kcal/38.4g	-	열량/단백질 532kcal/26.4g
1/2 화	백미밥/흰죽 봄동된장국 돈장조림 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당뇨 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 콩나물국 가자미카레구이 떡볶이 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 청국장찌개 닭찜 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 662kcal/26.2g	-	열량/단백질 606kcal/22.7g	감귤+플레인	열량/단백질 677kcal/27.8g
1/3 수	백미밥/흰죽 미역국 동태양념 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당뇨 사과 +우유	기장밥/호두죽 오징어된장국 제육볶음 양배추찜+쌈장 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당뇨 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 순두부찌개 아귀찜 마늘쫑볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 579kcal/22.7g	-	열량/단백질 695kcal/29.6g	-	열량/단백질 589kcal/23.3g
1/4 목	백미밥/흰죽 건새우근대국 무숙장아찌 오이지무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 육개장 두부탕수 돌나물초무침 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당뇨 시금치스프	수수밥/버섯죽 어묵국 돈사태찜 참나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 537kcal/21.0g	-	열량/단백질 630kcal/24.1g	바나나+베지밀A	열량/단백질 607kcal/24.9g
1/5 금	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아 당뇨 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 북어채국 닭가슴살장조림 잡채 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당뇨 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 637kcal/30.9g	-	열량/단백질 746kcal/39.4g	-	열량/단백질 677kcal/30.9g
1/6 토	백미밥/흰죽 매생이국 사태고구마찜 도토리묵야채무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당뇨 사과 +우유	수수밥/밤죽 버섯들깨탕 고등어묵은지찜 계란말이 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당뇨 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 감자수제비국 피망채고기볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 654kcal/19.2g	-	열량/단백질 604kcal/23.7g	-	열량/단백질 494kcal/21.8g
1/7 일	백미밥/흰죽 연두부된장국 임연수구이 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당뇨 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 된장찌개 떡갈비+파채무침 단호박샐러드 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩나물국 오징어야채볶음 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 548kcal/19.1g	-	열량/단백질 692kcal/23.5g	-	열량/단백질 660kcal/30.5g

원산지	밥	대구,임연수	전복	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미,잡곡:국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산
	소갈비	스모크햄,바엔나	코다리	콩비지	빙어	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) 국내산			◈ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◈				