2025년 3월 3주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/17 월	백미밥/흰죽 콩비지찌개 코다리양념 열무나물 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 설렁탕 동태전+동그랑땡전 꽈리고추찜 오징어실채무침 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당뇨 크림스프	기장밥/호두죽 미역고기국 가자미구이 연근조림 들깨무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 742kcal/42.9g	-	열량/단백질 794kcal/49.0g	-	열량/단백질 598kcal/28.5g
3/18 화	백미밥/흰죽 아욱국 쇠고기야채볶음 시금치나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +액티비아 당뇨 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 팽이유부왜된장국 닭다리바베큐 골뱅이야채무침 피자 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +옥수수차 당뇨 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 두부채새우젓국 아귀양념 숙주나물 햄야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 610kcal/27.0g	-	열량/단백질 920kcal/50.9g	오렌지+액티비아	열량/단백질 678kcal/29.8g
3/19 수	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 조기구이 가지나물 무나물 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당뇨 감귤 +플레인	기장밥/새우살죽 나가사키짬뽕국 쇠고기카레볶음 솎음배추나물 흑임자고구마맛탕 도시락김 깍두기	일반 찐감자 +식혜 당뇨 찐감자 +옥수수차	보리밥/야채죽 된장찌개 임연수양념 마늘쫑무침 메추리알조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 570kcal/26.8g	-	열량/단백질 873kcal/23.1g	찐감자+식혜	열량/단백질 679kcal/29.8g
3/20 목	백미밥/흰죽 근대국 돈장조림 청경채나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 딸기 +우유 당뇨 딸기 +우유	흑미밥/밤죽 베트남식소고기국 오징어초무침 천사채샐러드 고사리들깨나물 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당뇨 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 콩가루배추국 고등어데리야끼구이 느타리채볶음 피망채고기볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 664kcal/25.8g	-	열량/단백질 685kcal/25.0g	딸기+플레인	열량/단백질 644kcal/38.3g
3/21 금	현미밥/흰죽 순두부찌개 동태양념 우엉채조림 호박볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 잔치국수 탕수육 돌나물초무침 단무지무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당뇨 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 아욱국 가자미구이 건취나물 연두부+양념 도시락김 배추김치
	열량/단백질 556kcal/21.6g	-	열량/단백질 996kcal/30.8g	카스테라+우유	열량/단백질 584kcal/29.5g
3/22 토	백미밥/흰죽 미역조갯살국 무사태찜 도라지나물 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	수수밥/밤죽 무쇠고기국 쭈꾸미야채볶음 사과치커리무침 새송이들깨나물 도시락김 깍두기	일반 찐단호박 +이온음료 당뇨 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 감자실파계란국 조기구이 가지나물 장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 542kcal/22.6g	-	열량/단백질 732kcal/20.7g	찐단호박+이온음료	열량/단백질 606kcal/36.1g
3/23 일	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 닭찜 시래기들깨나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 딸기 +액티비아 당뇨 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 떡만두국 연어화이트구이 건호박볶음 마늘쫑무침 도시락김 배추김치	일반 머핀 +옥수수차 당뇨 찐고구마 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩나물국 버섯불고기 브로콜리+초장 깻잎들깨나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 790kcal/33.8g	-	열량/단백질 876kcal/40.2g	-	열량/단백질 575kcal/26.8g

원산지								
	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미,잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄,비엔나	전복	콩비지	빙어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	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							