

안양데이케어센터 2025년 1월 식단표

			1일(수) 신정	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
점심			흑미밥 물만두국 소고기버섯불고기 한식잡채 숙동그랑땡전 배추김치	백미밥 추어탕 돈채야채볶음 미역줄기볶음 깻잎지 배추김치	보리밥 팽이유부장국 짜장 명란스크램블 짜사이채무침 배추김치	백미밥 봄동된장국 돈육단호박볶음 버섯볶음 오복지 배추김치
칼로리			610	610	610	610
저녁				백미밥 유채국 훈제오리숙주볶음 죽순표고볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 미트볼조림 도토리묵채무침 제철나물무침 배추김치	
칼로리				590	590	
오후간식			크림스프	영양羹&요구르트	푸딩	제철과일
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
점심	기장밥 콩비지찌개 오삼불고기 감자채볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 맑은육개장 우삼겹숙주볶음 한식잡채 오징어젓무무침 배추김치	흑미밥 순두부백탕 코다리강장 우영채조림 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 빼없는감자탕 함박스테이크 마카로니콘샐러드 오복지 배추김치	보리밥 팽이유부장국 생선까스&타르소스 버섯볶음 단무지채무침 배추김치	백미밥 봄동된장국 돈육부추볶음 제철나물무침 도토리채무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 호박새우젓국 콩치김치조림 연근조림 제철나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 메추리알카레조림 청경채나물무침 도토리묵채무침 배추김치	백미밥 유채국 비엔나소세지볶음 고사리나물 근대나물무침 배추김치	백미밥 청국장 계란후라이 콩나물무침 달래장 배추김치	백미밥 다시마우국 삼겹살김치볶음 해파리겨자냉채 참나물무침 배추김치	
칼로리	590	590	590	590	590	
오후간식	찰보리빵&요구르트	카스텔라&요구르트	스프	찐감자&요구르트	푸딩	제철과일
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
점심	기장밥 두부김치찌개 돈육불고기 숙주나물 물미역초무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 함박스테이크 우영채조림 오복지 배추김치	흑미밥 순살감자탕 고등어구이 어묵채볶음 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 팽이유부장국 카레라이스 명란스크램블 단무지채무침 배추김치	보리밥 콩비지찌개 돈육불고기 느타리호박볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈까스&소스 도토리묵채무침 콩나물무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 복어우국 훈제오리아채볶음 얼갈이나물무침 마카로니콘샐러드 배추김치	백미밥 조개살우국 미트볼크림소스 호박새우젓볶음 청경채나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 두부양념조림 버섯볶음 제철나물무침 배추김치	백미밥 닭개장 비엔나야채볶음 맛살양배추볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 돈채피망볶음 순두부양념장 얼갈이나물무침 배추김치	
칼로리	590	590	590	590	590	
오후간식	빵&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	찐감자&요구르트	푸딩	제철과일
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
점심	기장밥 근대야육국 안동찜닭 청포묵채무침 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 봄동된장국 오삼불고기 버섯볶음 무말랭이무무침 배추김치	흑미밥 사골미역국 소버섯불고기 숙한식잡채 동그랑땡전 배추김치	백미밥 청국장 조기구이 호박볶음 오복지 배추김치	보리밥 팽이유부장국 짜장 베이컨스크램블 단무지채무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 돈육불고기 버섯볶음 물미역초무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 햄김치찌개 돈채피망볶음 가지나물 멕시코샐러드 배추김치	백미밥 오징어우국 두부양념조림 마늘쫄볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 미트볼조림 건새우우조림 도토리묵채무침 배추김치	백미밥 황태우국 닭다리살볶음 호박볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 새우젓호박국 돈채피망볶음 맛살양배추볶음 얼갈이나물무침 배추김치	
칼로리	590	590	590	590	590	
오후간식	찰보리빵&요구르트	카스텔라&요구르트	스프	찐감자&요구르트	푸딩	제철과일

날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	누룽지	누룽지	구정휴무	누룽지	누룽지	
점심	기장밥 볶동된장국 돈육김치볶음 가지나물 깻잎지 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈수육&양념새우젓 버섯볶음 오징어젓무무침 배추김치		백미밥 근대아육국 돈육불고기 연근조림 깻잎지 배추김치	보리밥 어묵썩갓탕 생선까스&타르소스 멕시칸샐러드 채단무지무침 배추김치	
칼로리	610	610		610	610	
저녁	백미밥 무우어육국 탕수육&소스 시래기된장지짐 단무지채무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 콩치시래기조림 맛살양배추볶음 근대나물무침 배추김치		백미밥 홍합살무국 돈채야채볶음 건새우무조림 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 돈민찌표고버섯 미역줄기볶음 제철나물무침 배추김치	
칼로리	590	590		590	590	
오후간식	빵&요구르트	찐고구마&요구르트		찐감자&요구르트	푸딩	

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g
 * 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.
 * 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

영양사: 권소영