2024년 4월 3주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
4/15 월	백미밥/흰죽 아욱국 코다리양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +두유 당뇨 바나나 +두유	보리밥/버섯죽 북어채국 순살족발 비빔막국수 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당뇨 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 618kcal/35.4g	-	열량/단백질 779kcal/37.8g	크림스프	열량/단백질 571kcal/22.2g
4/16 화	백미밥/흰죽 어묵국 버섯불고기 열무나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	현미밥/밤죽 냉이국 오징어굴소스복음 토마토치즈발사믹샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 떡만두국 동태양념 오이지무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 608kcal/27.2g	-	열량/단백질 624kcal/26.1g	사과+플레인	열량/단백질 650kcal/26.1g
4/17 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미구이 호박볶음 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아 당뇨 토마토 +액티비아	기장밥/호두죽 청국장찌개 갈비찜 과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당뇨 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 홍합탕 닭도리탕 쑥갓두부무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 668kcal/25.3g	-	열량/단백질 636kcal/20.0g	찐고구마 +아침햇살	열량/단백질 703kcal/35.8g
4/18 목	백미밥/흰죽 맑은오징어국 돈장조림 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당뇨 바나나 +우유	흑미밥/밤죽 육개장 연어화이트구이 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당뇨 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 버섯불고기 동태전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 625kcal/23.5g	-	열량/단백질 703kcal/40.3g	바나나+우유	열량/단백질 622kcal/33.9g
4/19 금	백미밥/흰죽 아욱국 임연수양념 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	보리밥/야채죽 미역조갯살국 쇠고기야채볶음 계란말이 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유 당뇨 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 해물탕 떡갈비 오이달래무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 616kcal/25.7g	-	열량/단백질 653kcal/30.0g	카스테라 +우유	열량/단백질 629kcal/28.8g
4/20 토	백미밥/흰죽 건새우시금치국 돈사태메알조림 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 무쇠고기국 아귀찜 치커리유자청무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당뇨 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 콩비지찌개 쇠고기굴소스볶음 취나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 663kcal/24.1g	-	열량/단백질 648kcal/21.8g	찐단호박 +이온음료	열량/단백질 672kcal/39.6g
4/21 일	백미밥/흰죽 콩나물국 동태양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당뇨 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 해물된장찌개 제육볶음 양배추찜 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 두부채새우젓국 쭈꾸미야채볶음 솎음배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 580kcal/31.1g	-	열량/단백질 700kcal/28.9g	-	열량/단백질 523kcal/21.2g

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							