

 구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
4/21 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 무나물 곤드레나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 복어채국 오리주물럭 양배추쌈 간풍가지 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/야채죽 청국장찌개 임연수유자구이 열무나물 미트볼간장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 554kcal/23.9g		-	열량/단백질 674kcal/31.3g		크림스프	열량/단백질 679kcal/28.9g	
4/22 화	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 버섯불고기 숙을배추나물 올방개국+양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 콩비지찌개 연어화이트구이 콩나물무침 옛날소세지전 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 매생이국 가자미데리야끼구이 건호박볶음 돈장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 635kcal/25.6g		-	열량/단백질 890kcal/44.5		바나나+우유	열량/단백질 723kcal/26.2g	
4/23 수	백미밥/흰죽 근대국 조기구이 우영채조림 오물렛 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	기장밥/호두죽 팽이유부돼된장국 카레찜닭 오이도라지생채 새우튀김 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 무쇠고기국 해물찜 느타리채볶음 시래기들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 628kcal/33.1g		-	열량/단백질 621kcal/31.3g		찐감자+식혜	열량/단백질 680kcal/23.3g	
4/24 목	백미밥/흰죽 냉이국 코다리양념 숙주나물 새송이조림 도시락김 백나박김치		일반 포도 +액티비아	흑미밥/밤죽 순두부찌개 장조림 미역줄기볶음 콩맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 차돌된장찌개 임연수구이구 연근조림 피망고기채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 598kcal/31.0g		-	열량/단백질 657kcal/25.1g		포도+액티비아	열량/단백질 666kcal/35.0g	
4/25 금	현미밥/흰죽 버섯들깨탕 가자미양념 마늘쫀볶음 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/야채죽 설령탕 오징어야채볶음 건호박볶음 표고완자전 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +우유	기장밥/새우살죽 감자수제비 돈간장불고기 청경채나물 툇두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 612kcal/20.2g		-	열량/단백질 766kcal/44.8g		카스테라+우유	열량/단백질 558kcal/21.4g	
4/26 토	백미밥/흰죽 미역국 무숙장아찌 곤드레나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +플레인	수수밥/밤죽 해물탕 닭갈비 고사리나물 쫄면야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩가루배추국 동태양념 사과치커리무침 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 556kcal/20.2g		-	열량/단백질 796kcal/36.5g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 642kcal/24.8g	
4/27 일	백미밥/흰죽 유채된장국 가자미구이 들깨무나물 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/새우살죽 복어채국 갈비찜 오이지무침 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 순두부찌개 제육볶음 열무나물 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 732kcal/34.4g		-	열량/단백질 674kcal/29.0g		-	열량/단백질 656kcal/26.0g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄:비엔나	전북	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								