2025년 6월 2주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
6/9 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 코다리양념 새송이조림 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 육개장 오징어탕수 궁채들깨나물 감자에그샐러드 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당뇨 크림스프	기장밥/호두죽 미역국 쇠고기야채볶음 연근조림 갈치구이 도시락김 배추김치
	열량/단백질 640kcal/35.0g	-	열량/단백질 890kcal/37.3g	-	열량/단백질 584kcal/27.3g
6/10 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 열무나물 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +액티비아 당뇨 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 팽이유부왜된장국 닭찜 오이피클 해물스파게티 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +옥수수차 당뇨 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 두부채새우젓국 아귀양념 숙주나물 햄야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 670kcal/27.7g	-	열량/단백질 839kcal/37.6g	오렌지+액티비아	열량/단백질 678kcal/29.8g
6/11 수	백미밥/흰죽 콩가루배추국 가자미구이 가지나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치	일반 수박 당뇨 수박	기장밥/새우살죽 잔치국수 쇠고기메알조림 시금치나물 해물파전 도시락김 깍두기	일반 롤케익 +우유 당뇨 찐단호박 +우유	보리밥/야채죽 콩나물국 동태양념 마늘쫑무침 떡갈비 도시락김 배추김치
	열량/단백질 644kcal/30.6g	-	열량/단백질 900kcal/37.1g	롤케익+우유	열량/단백질 644kcal/30.9g
6/12 목	백미밥/흰죽 근대국 돈간장불고기 청경채나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 갈비탕 오징어초무침 연근강정 미역줄기볶음 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당뇨 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 연어구이 곤드레나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 666kcal/27.8g	-	열량/단백질 790kcal/28.5g	바나나+베지밀 A	열량/단백질 767kcal/40.5g
6/13 금	백미밥/흰죽 아욱국 임연수양념 우엉채조림 호박볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	보리밥/야채죽 나가사키짬뽕국 제육볶음 햇고구마순볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당뇨 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 매생이국 고등어된장구이 오이지무침 동그랑땡전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 579kcal/22.3g	-	열량/단백질 758kcal/32.9g	카스테라+우유	열량/단백질 628kcal/33.6g
6/14 토	백미밥/흰죽 콩비지찌개 무사태찜 고사리나물 새송이들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 메론 +액티비아 당뇨 메론 +액티비아	수수밥/밤죽 떡만두국 쭈꾸미야채볶음 사과치커리무침 건취나물 도시락김 깍두기	일반 찐단호박 +이온음료 당뇨 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 냉이국 조기구이 가지나물 버섯불고기 도시락김 배추김치
	열량/단백질 700kcal/38.7g	-	열량/단백질 790kcal/26.1g	찐단호박+이온음료	열량/단백질 628kcal/36.1g
6/15 일	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 닭찜 숙주나물 아기볼조림 도시락김 백나박김치	일반 포도 +플레인 당뇨 토마토 +플레인	현미밥/새우살죽 청국장찌개 장어구이 쇠음배추나물 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 머핀 +옥수수차 당뇨 찐고구마 +옥수수차	흑미밥/야채죽 북어채국 쇠고기야채볶음 곰피초무침 열무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 766kcal/36.3g	-	열량/단백질 620kcal/28.7g	-	열량/단백질 589kcal/34.1g

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	방어	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) 국내산			◈ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◈				