2024년 3월 2주 주간식단표

구립송파노인요양센터
송파구 송파복지센터 · 송파버들데이케어센터

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/11 월	백미밥/흰죽 청국장찌개 계란말이 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 잔치국수 미트볼케첩조림 단무지무침 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당뇨 크림스프	기장밥/야채죽 아욱국 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 673kcal/24.0g	-	열량/단백질 850kcal/27.0g	-	열량/단백질 529kcal/23.0g
3/12 화	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 아귀양념 청경채나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	현미밥/밤죽 맑은오징어국 돈육곤약장조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 냉이국 가자미양념 햄야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 562kcal/25.7g	-	열량/단백질 594kcal/24.8g	사과+플레인	열량/단백질 637kcal/25.9g
3/13 수	백미밥/흰죽 홍합탕 쇠고기야채볶음 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아 당뇨 토마토 +액티비아	기장밥/호두죽 육개장 해물파전 시금치나물 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살 당뇨 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 닭찜 호박볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 600kcal/23.3g	-	열량/단백질 677kcal/31.8g	-	열량/단백질 633kcal/29.5g
3/14 목	백미밥/흰죽 미역국 돈간장불고기 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당뇨 바나나 +우유	흑미밥/밤죽 콩나물국 깐쇼새우 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당뇨 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 무숙장아찌 취나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 655kcal/21.3g	-	열량/단백질 673kcal/24.7g	바나나+우유	열량/단백질 474kcal/20.0g
3/15 금	백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수구이 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당뇨 사과 +플레인	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 닭도리탕 상추치커리무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당뇨 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 감자실파계란국 해물찜 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 659kcal/21.6g	-	열량/단백질 732kcal/34.5g	-	열량/단백질 549kcal/22.6g
3/16 토	백미밥/흰죽 어묵국 돈장조림 마늘쫑무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당뇨 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 달래된장찌개 가자미데리야끼구이 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당뇨 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 콩가루배추국 쇠고기굴소스볶음 감자샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 681kcal/24.1g	-	열량/단백질 603kcal/28.4g	-	열량/단백질 658kcal/26.8g
3/17 일	백미밥/흰죽 설렁탕 동태양념 오이지무침 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당뇨 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 매생이국 오징어야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당뇨 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 연두부된장국 떡갈비 쇠움배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 678kcal/38.3g	-	열량/단백질 571kcal/28.0g	-	열량/단백질 538kcal/19.2g

원산지	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미,잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄,바엔나	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 ◈				