2024년 12월 넷째주 고령친화 주간식단표

사랑과 선행
홈페이지 http://massang.com
문의전화 031) 731-8191~2

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (23일) 1830kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈육죽순볶음 고구마조림 김구이	혼합잡곡밥 열무된장국 생선까스&탈탈S 새송이버섯볶음 세발나물무침	혼합잡곡밥 콩나물국 닭감자조림 양배추쌈 참나물무침	오전 오후	두유 바나나
화요일 (24일) 1829kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 완두콩계란찜 곤약조림 숙주나물무침	혼합잡곡밥 참치미역국 돈육야채볶음 우엉채조림 쑥갓나물	혼합잡곡밥 시래기미소장국 두부엿장조림 연근조림 돌나물무침	오전 오후	이오 단팥빵&둥글레차
성탄절 수요일 (25일) 1821kcal	혼합잡곡밥 들깨무국 닭안심조림 토란대볶음 깻순나물	혼합잡곡밥 유채된장국 임연수구이 감자채볶음 상추겉절이	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 베이컨계란말이 도라지나물 근대나물무침	오전 오후	율무차 단호박찜
목요일 (26일) 1828kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 두부지짐 브로컬리숙회 얼갈이나물	곤드레밥&양념장 조갯살무국 옥수수피망전 청경채나물	혼합잡곡밥 순두부국 가자미구이 사각어묵볶음 숙주나물	오전 오후	요플레 후렌치토스트
금요일 (27일) 1830kcal	혼합잡곡밥 매콤호박국 야채계란찜 쥐어채볶음 시래기나물	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 동태무조림 가지볶음 세발나물초무침	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육우스타조림 마늘쫑볶음 미나리나물	오전 오후	두유 슈크림빵&옥수수차
토요일 (28일) 1823kcal	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 두부전&양념장 엄지새송이볶음 김구이	혼합잡곡밥 배추된장국 닭살두루치기 고구마채볶음 취나물무침	혼합잡곡밥 사각어묵국 당근계란말이 고사리조림 치커리무침	오전 오후	유기농 요구르트 안흥찐빵
일요일 (29일) 1831kcal	혼합잡곡밥 교자만둣국 돈안심조림 단호박조림 부추무침	혼합잡곡밥 건새우무국 깐풍기 청포묵&양념장 방풍나물무침	혼합잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 우엉채볶음 봄동나물	오전 오후	요플레 배

크리스마스/성탄절 12월 25일

크리스마스(Christmas)는 기독교에서 예수 그리스도의 탄생을 기리는 기념일이다. 크리스마스는 라틴어 "그리스도"(Christus)와 "미사"(massa)의 합성어로서, '그리스도 모임' 즉 '그리스도의 탄생을 기념하는 모임'으로 가톨릭 예식을 의미한다. 동방 정교회나 개신교에서는 "그리스도의 예배"로 로마 가톨릭교회에서는 "그리스도의 미사"로 번역한다.

※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어-국산/배추김치(배추,고춧가루-중국산/우육-호주산/갈치-남아공/명태,동태-러시아/꽃게,낙지,바지락살,홍합살,우렁살-중국산/조기,아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)/수산가공품(오징어-외국산-페루산,칠레산)/피홍합-국내산/베이컨-외국산/토란-외국산