2025년 2월 셋째주 고령친화 주간식단표

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

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (17일) 1826kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 메추리알장조림 엄지새송이볶음 김구이	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육두루치기 고구마조림 상추무침	혼합잡곡밥 교자만둣국 두부강정 가지볶음 참나물무침	오전	두유
				오후	바나나
화요일 (18일) 1823kcal	혼합잡곡밥 봄동된장국 완두콩계란찜 도라지조림 돌나물무침	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 닭살유부볶음 연근조림 치커리무침	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 꽁치무조림 브로컬리숙회 근대나물	오전	이오
				오후	보름달빵 &둥글레차
수요일 (19일) 1832kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부구이&양념장 고사리나물 열무무침	혼합잡곡밥 우거지된장국 삼치구이 토란대나물 청경채겉절이	혼합잡곡밥 쇠고기무국 치즈계란말이 감자채볶음 시금치나물	오전	생강차
				오후	단호박맛탕
목요일 (20일) 1837kcal	혼합잡곡밥 북엇국 닭살야채볶음 우엉조림 고춧잎무침	카레덮밥 얼갈이미소장국 올방개묵새싹무침 유부피망볶음	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육굴소스조림 호박볶음 취나물무침	오전	요플레
				오후	딸기잼토스트
금요일 (21일) 1827kcal	혼합잡곡밥 오징어부추국 당근계란찜 죽순조림 미나리무침	혼합잡곡밥 콩비지찌개 방어구이 우엉채볶음 상추겉절이	혼합잡곡밥 사각어묵쑥갓국 깐풍기 마늘쫑볶음 시래기나물	오전	두유
				오후	카스테라빵 &옥수수차
토요일 (22일) 1819kcal	혼합잡곡밥 세발나물된장국 두부조림 단호박채볶음 쪽파나물	혼합잡곡밥 건새우무국 돈육우동볶음 고사리조림 콩나물무침	혼합잡곡밥 모듬버섯국 야채계란말이 명엽채볶음 배추나물	오전	유기농 요구르트
				오후	배
일요일 (23일) 1828kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 미트볼조림 가지나물 청경채무침	혼합잡곡밥 순두부국 닭감자조림 사각어묵볶음 방풍나물무침	혼합잡곡밥 조갯살무국 두부부침 연근엿장조림 오이무침	오전	요플레
				오후	핫케이크

'겨울제철음식 냉이'

· **섭취방법** : 냉이는 국, 찌개에 넣어 먹거나, 어린 냉이를 데쳐서 나물로 먹으며, 밥 이나 죽에 섞어서 쌉싸름한 맛을 즐기기도 한다.
· **다이어트** : 냉이는 열량이 낮아 비만인 사람에게 좋다.
· **효능** : 소화용이 (냉이는 채소 중에서 단백질 함량이 가장 많고 칼슘과 철분 등 무기 질 함량이 풍부하여 소화기관이 약하고 몸이 허약한 사람, 생리불순하거나 출혈 환자 에게 좋다고 알려져 있다.)

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태,명란-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)