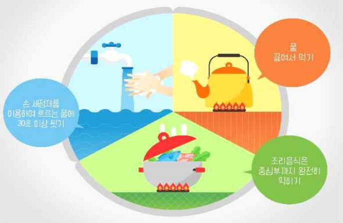
2025년 5월 넷째주 고령친화 주간식단표

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

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (19일) 1784kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기실파볶음 감자조림 김구이	혼합잡곡밥 연두부미역국 순살돈까스 우엉채볶음 열무나물	혼합잡곡밥 계란팽이국 꽁치조림 동부묵새싹무침 브로컬리숙회	오전 오후	두유 옥수수스프
화요일 (20일) 1597kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 완두콩계란찜 단호박채볶음 고추지절임	혼합잡곡밥 시금치미소국 돈육당면볶음 느타리버섯조림 치커리생채	혼합잡곡밥 홍합살부추국 두부구이 고구마조림 시래기나물	오전 오후	이오 완두앙금빵&둥글레차
수요일 (21일) 1565Kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 돈채피망볶음 마늘쫑조림 김구이	혼합잡곡밥 콩가루김칫국 닭갈비 가지볶음 방풍나물무침	혼합잡곡밥 근대된장국 취나물잡채 토란대조림 쑥갓무침	오전 오후	생강차 찐감자
목요일 (22일) 1513Kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 당근계란찜 천사채샐러드 비름나물고추장무침	곤드레밥&양념장 두부호박국 새송이버섯볶음 우거지나물	혼합잡곡밥 다시마무국 방어구이 고사리볶음 청경채무침	오전 오후	요플레 토마토
금요일 (23일) 1719kcal	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 스모크햄전 무나박조림 참나물무침	혼합잡곡밥 미역냉국 안동찜닭 브로컬리볶음 부추겉절이	혼합잡곡밥 유부느타리버섯국 야채계란말이 도라지조림 머위잎나물	오전 오후	두유 버터크림빵&옥수수차
토요일 (24일) 1700kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부전 시금치나물 얼갈이무침	혼합잡곡밥 열무된장국 자반고등어구이 단호박조림 미나리나물	혼합잡곡밥 오징어무국 함박스테이크조림 곤약볶음 상추겉절이	오전 오후	유기농 요구르트 딸기잼 토스트
일요일 (25일) 1573kcal	혼합잡곡밥 순두부국 파세리계란찜 콜라비볶음 실파무침	혼합잡곡밥 사골우거지국 돈육간장볶음 유부숙주볶음 근대무침	혼합잡곡밥 매콤감자국 두부조림 죽순피망볶음 비름나물무침	오전 오후	요플레 배



*** 식중독 예방 이렇게 하자!**

1. 조리 전, 후 반드시 손을 씻는다.
2. 조리 음식을 75℃에서 1분 이상 완전히 익힌다.
3. 물은 반드시 끓여서 마신다.
4. 조리된 음식은 2시간 이내에 배식한다.
5. 차가운 음식은 5℃, 더운 음식은 60℃이상에서 보관 후 배식한다.

※ 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-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)