8월 점심·간식 어르신 식단

요일	8월 2일 (월)		8월 3일 (화)		8월 4일 (수)		8월 5일 (목)		8월 6일 (금)		8월 7일 (토)	
오전간식	바나나, ☆우유		채소죽		☆복숭아		흑임자죽		파프리카죽		(오곡)시리얼, ☆우유	
점심	잡곡(현미)밥 근대된장국 쇠고기당근볶음 미역줄기볶음 김치		잡곡(수수)밥 콩가루배추국 ☆메추리알장조림 깻잎나물 김치		쌀밥 감자양파국 가자미양념찜 시금치나물 김치		☆연두부된장덮밥 애호박새우젓국 가지튀김샐러드 김치		잡곡(기장)밥 미소장국 ☆돈육폭찹 양상추콘샐러드 김치		카레라이스 자두 김치	
오후간식	냉우동		☆빵(크루와상), ☆우유		찐고구마, ☆우유		☆물만두, ☆요구르트		떡(백설기), ☆우유			
열량, 단백질 (kcal, g)	746.1	34.4	688.1	32.1	665.1	36.2	799.8	31.0	769.1	25.6	503.9	17.1
요일	8월 9일 (월)		8월 10일 (화)		8월 11일 (수)		8월 12일 (목)		8월 13일 (금)		8월 14일 (토)	
오전간식	사과, ☆우유		버섯죽		참외(수박), ☆우유		☆당근치즈죽		단호박죽		☆두유	
점심	쌀밥 다시마무채국 동그랑땡 청경채나물 김치		잡곡(보리)밥 도토리묵사발 ☆차돌박이숙주볶음 상추겉절이 김치		쌀밥 열무된장국 임연수구이 고춧잎나물 김치		잡곡(흑미)밥 맑은육개장 어묵채소볶음 참나물무침 김치		잡곡(율무)밥 ☆달걀실파국 새우살브로콜리볶음 우엉채조림 김치		(☆토마토)스파게티 스프 피클	
오후간식	채소주먹밥		☆빵(머핀), ☆우유		찐옥수수, 차		닭강정		떡(절편), ☆우유			
열량, 단백질 (kcal, g)	746.6	26.1	679.3	28.1	662.2	35.3	695.2	30.7	702.3	25.6	407.0	20.0
요일	8월 16일 (월)		8월 17일 (화)		8월 18일 (수)		8월 19일 (목)		8월 20일 (금)		8월 21일 (토)	
오전간식	바나나		☆달걀치즈죽		키위		☆타락잣죽		바나나죽		(오곡)시리얼, ☆우유	
점심	잡곡(흑미)밥 버섯된장국 ☆마파두부 ☆콩나물무침 김치		잡곡(찹쌀현미)밥 닭곰탕 멸치볶음 호박나물 김치		잡곡(차조)밥 유부장국 삼치카레구이 근대나물 김치		☆쇠고기콩나물밥, 양념장 안매운김치국 연근샐러드 김치		잡곡(보리)밥 청국장찌개 ☆돼지고기부추볶음 무나물 김치		채소비빔밥 맑은장국 김치	
오후간식	(오곡)시리얼, ☆우유		수박화채		찐감자, ☆우유		☆빵(밤식빵), 주스		떡(증편), ☆우유			
열량, 단백질 (kcal, g)	630.0	27.3	653.4	30.1	616.9	36.4	695.0	25.5	730.4	35.1	410.3	18.1
요일	8월 23일 (월)		8월 24일 (화)		8월 25일 (수)		8월 26일 (목)		8월 27일 (금)		8월 28일 (토)	
오전간식	☆방울토마토,☆치즈		고구마죽		자두		채소죽		참치죽		☆두유	
점심	잡곡(수수)밥 미역국 ☆두부양념구이 고구마순나물 김치		쌀밥 아욱토장국 ☆제육볶음 느타리피망볶음 김치		잡곡(기장)밥 무국 ☆흰살생선전 취나물무침 김치		잡곡(찹쌀)밥 ☆콩비지찌개 쇠고기양배추볶음 구이김 김치		쌀밥 오이냉국 닭살삼색파프리카볶음 마늘종볶음 저염김치		(당근)칼국수 김치	
오후간식	☆메밀냉면		☆빵(슈크림빵), ☆우유		찐단호박, ☆우유		☆핫도그, ☆우유		떡(약식), ☆우유			
열량, 단백질 (kcal, g)	665.3	22.1	723.1	30.4	615.1	28.1	721.5	35.1	650.6	389.9	386.1	16.4
요일	8월 30일 (월)		8월 31일 (화)0									
오전간식	참외(수박), ☆우유		브로콜리죽									
점심	잡곡(현미)밥 북어국 돼지고기된장볶음 청포묵무침 김치		쌀밥 ☆달걀실파국 쇠불고기 배추들깨나물 김치									
오후간식	궁중떡볶이		☆빵(카스테라), ☆우유									
열량, 단백질 (kcal, g)	665.3	22.1	712.1	29.4								

〈수박〉

- 수박에 풍부한 과당과 포도당은 피로회복에 도움을 주고 칼륨은 체내의 나트륨을 배출하여 혈압을 낮춰 혈압조절에 도움이 됩니다.

〈구매요령〉

- 꼭지부분과 배꼽부분이 직선인 것이 좋다.
- 꼭지가 없거나 갈색으로 말라 비틀어진 것은 피하며, 잘랐을 때 과육이 고르게 붉은색을 띠고 씨가 적은 것이 좋다.

자료 : 식품의약품안전처 [식품안전정보포털] 제철재료정보

▶ 알레르기 유발하는 대표식품[☆]에는 '난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토' 등이 있습니다.

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재**

▶ 농산물 – 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치 중 배추와 고춧가루, **쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)**

▶ 수산물 – 고등어, 갈치, 명태(**황태, 북어 등 건조 제외, 코다리의 경우 기입**), 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, **오징어, 꽃게, 참조기**

원산지 표시	쌀	쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물			
		한우	육우	젖소				배추	고춧가루	고등어			
	산	산			산	산	산	산	산	산	산	산	산