

SENIOR RECIPE
요양원 식단표



요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (30일) 1830kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 표고탕수육 명엽채조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 들깨우거지국 돼지고기두루치기 미나리피망전 꼬시래기무침/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 미역미소장국 닭감자조림 치커리레몬청무침 노각무침/배추김치 573kcal	조: 표고죽 중: 들깨죽 석: 미역죽	오 전	두유
					오 후	후렌치 토스트
7월 화요일 (1일) 1834kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 두부콩나물조림 브로콜리마늘볶음 무나물/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈민찌양배추전 북어채오이무침 도라지볶음/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 돼지맥적구이 새송이버섯볶음 얼갈이된장나물/배추김치 574kcal	조: 브로콜리죽 중: 양배추죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	밥풀과자 & 비피더스
수요일 (2일) 1843kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육쪽찜 김무초무침 양배추샐러드/배추김치 578kcal	김밥볶음밥 계란대파국 어묵채당근볶음 부추겉절이/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 맑은유부국 카레가자미구이 쥬키니양파볶음 상추무침/배추김치 576kcal	조: 김죽 중: 당근죽 석: 흰죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	수제호떡
목요일 (3일) 1834kcal	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 토마토스크램블에그 미역줄기양파볶음 오이소박이/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 노각냉국 오삼불고기 깻순나물 새콤무쌈/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 청경채맑은국 생선까스&탈탈S 느타리버섯볶음 참나물무침/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 버섯죽 석: 콩죽	오 전	요플레
					오 후	감귤
금요일 (4일) 1831kcal	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 섭산적 고사리나물볶음 숙주나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 북어무국 훈제오리볶음 알감자구이 아삭이고추무침/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 도토리묵사발 야채동그랑땡 파리멸치볶음 돌자반/배추김치 571kcal	조: 해물야채죽 중: 북어죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	카스타드 & 요구르트
토요일 (5일) 1834kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 마파두부 연근들깨무침 근대나물/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 대패삼겹살구이 모듬쌈&쌈장 열무나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 버섯된장국 고등어구이 분홍소세지볶음 콩나물무침/배추김치 575kcal	조: 두부죽 중: 버섯죽 석: 쇠고기죽	오 전	엔요
					오 후	고구마 & 사과쥬스
일요일 (6일) 1837kcal	혼합잡곡밥 감자계란국 목살적양파볶음 고구마샐러드 미역줄기볶음/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 소불고기 도토리묵야채무침 썩갓나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 순대야채볶음 마늘쫀조림 단무지무침/배추김치 579kcal	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 해물죽	오 전	요플레
					오 후	바나나



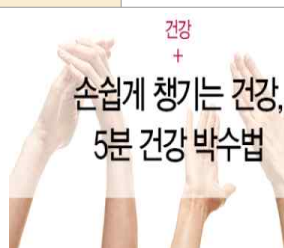
24절기 중 열한 번째에 해당하는 절기. 하지(夏至)와 대서(大暑) 사이에 든다. 음력으로 6월, 태양이 황경 105도의 위치에 있을 때이다. 소서는 '작은 더위'라 불리며, 이 무렵은 더위가 본격적으로 시작되는 때여서 과일과 채소가 많이 나며, 밀과 보리도 이때부터 먹게 된다.

대체로 음력 6월은 농사철치고는 한가한 편으로 밀가루 음식을 많이 해 먹는다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (7일) 1839kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 양념두부조림 굴소스가지볶음 오이양파무침/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 한식잡채 계란장조림 돌나물무침/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 돼지고기간장조림 고사리들깨나물볶음 깻잎순나물/배추김치 576kcal	조: 두부죽 중: 콩나물죽 석: 콩죽	오 전	두유
					오 후	후레쉬번
화요일 (8일) 1841kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 베이컨계란찜 사각어묵볶음 고구마줄기볶음/배추김치 579kcal	혼합잡곡밥 느타리버섯국 고등어구이 파리고추양념찜 묵나물/배추김치 688kcal	혼합잡곡밥 두부전국찌개 코다리강정 단호박견과류조림 고들빼기무침/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 미역죽 석: 단호박죽	오 전	이오
					오 후	땅콩샌드빵
수요일 (9일) 1832kcal	혼합잡곡밥 물만두국 미트볼야채조림 새송이버섯전 청경채나물/배추김치 572kcal	혼합잡곡밥 소고기우거지국 동태전 애호박볶음 고추잎무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 파인애플돈육볶음 연근타르타르범벅 비름나물/배추김치 576kcal	조: 새송이죽 중: 호박죽 석: 연근죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	닥터유 에너지바
목요일 (10일) 1832kcal	혼합잡곡밥 된장찌개 돈민찌탕평채 도라지고추장구이 콩조림/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 미역오이냉국 오징어까스&소스 천사채샐러드 부추무침/배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 숙주나물대파국 닭살데리야끼조림 고추장감자볶음 미나리무침/배추김치 574kcal	조: 감자죽 중: 미역죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	삶은계란& 요구르트
금요일 (11일) 1838kcal	혼합잡곡밥 김치국 메추리알마늘조림 명엽채조림 오복지무침/배추김치 573kcal	돈민찌콩나물밥&양념장 팽이버섯된장국 너비아니구이 취나물무침/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은탕 동태무조림 브로콜리나물 도시락김/배추김치 579kcal	조: 브로콜리죽 중: 버섯죽 석: 호박죽	오 전	두유
					오 후	조각 롤케이크
토요일 (12일) 1830kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 스모크햄구이 연두부&양념장 우거지된장나물/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 궁중고기조림 토란대볶음 열무나물무침/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 강된장찌개 제육볶음 양배추쌈&양념장 시금치무침/배추김치 576kcal	조: 두부죽 중: 단호박죽 석: 오징어죽	오 전	엔요
					오 후	토마토
일요일 (13일) 1829kcal	혼합잡곡밥 느타리버섯국 야채계란찜 어묵곤약조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 콩치강정 감자채전 참나물무침/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 두부새우전국 오리주물럭 묵말랭이볶음 도라지조림/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 두부죽	오 전	요플레
					오 후	초코칩쿠키 &사과쥬스



- 5분 건강 박수법** - 손과 연결된 내장기관을 자극함으로써 신체기능을 활성화시켜 질병예방에 도움이 된다.
- ***손등박수**-한쪽손등을 다른 한 손으로 때리듯 박수를 친다. 허리강화 효과가 있다.
 - ***주먹박수**-주먹을 쥔 후 양손을 맞대고 손가락이 닿는 부분끼리 박수를 친다. 두통과 어깨통증 등의 예방에 좋다.
 - ***손가락박수**-손을 마주대고 손바닥은 펴채로 손가락만으로 박수를 친다. 심장과 기관지 관련된 질병예방에 효과적.
 - ***합장박수**- 열 손가락을 마주대고 힘차게 부딪히는 박수를 말한다. 손발저림 개선, 혈액순환에 도움이 된다.
 - ***손목박수**- 손목과 연결된 손바닥의 끝부분만 댄 채로 마주치는 박수를 말한다. 방광을 자극, 생식기능을 좋게하는 효과.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사1.에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (14일) 1826kcal	혼합잡곡밥 오징어감자국 두부양념조림 아몬드잔멸치볶음 파래무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 돼지고기두루치기 죽순채볶음 쪽파나물/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 고기완자조림 시래기지짐 얼무나물/배추김치 571kcal	조: 두부죽 중: 감자죽 석: 당근죽	오 전	두유
					오 후	도라야끼빵
화요일 (15일) 1834kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 강낭콩소고기조림 토마토계란볶음 고추장아찌/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 미역오이냉국 굴비구이 알감자조림 방풍나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 계란참치전 오징어야채볶음 노각무침/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 소고기죽 석: 미역죽	오 전	이오
					오 후	햄치즈샌드 위치
수요일 (16일) 1828kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 소고기가지볶음 새싹두부전 근대된장무침/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 두부김치찌개 고추잡채&꽃빵 김말이 치커리샐러드/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 모시조개탕 콩나물불고기 가지무침 고추잎나물/배추김치 576kcal	조: 두부죽 중: 닭죽 석: 버섯죽	오 전	사과쥬스
					오 후	아침햇살 &모나카
목요일 (17일) 1836kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 완두콩계란말이 고구마순볶음 참나물무침/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 콩나물아욱된장국 쭈꾸미초무침&국수면 애호박크레미볶음 깻잎순나물/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 얼갈이들깨된장국 돼지불백 볼어묵조림 숙주나물/배추김치 574kcal	조: 감자죽 중: 참치야채죽 석: 들깨죽	오 전	요플레
					오 후	야채왕만두
금요일 (18일) 1836kcal	혼합잡곡밥 맑은바지락탕 후랑크햄케찹조림 우영볶음 오이나물/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 동그랑땡전 실곤약야채무침 들깨무나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 시금치계란국 돈민찌마파두부 실곤약야채무침 도시락김/배추김치 576kcal	조: 두부죽 중: 계란죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	삶은 옥수수
토요일 (19일) 1834kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 소고기무장아찌 간장황태채볶음 곤드레무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 가지냉국 간장닭볶음탕 호박나물무침 들깨고구마줄기볶음/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 콩비지백탕 돈육짜장볶음 고구마맛탕 오이지무침/배추김치 579kcal	조: 북어죽 중: 들깨죽 석: 호박죽	오 전	엔요
					오 후	고칼슘 연양갱
초복 일요일 (20일) 1828kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 떡갈비 진미채볶음 비름나물/배추김치 571kcal	*초복* 녹두영양삼계탕 해물부추전 오이고추무침 수박/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 한식된장찌개 간장불고기 청포묵김무침 얼갈이나물/배추김치 573kcal	조: 미역죽 중: 버섯죽 석: 양배추죽	오 전	요플레
					오 후	토마토



7월 20일 초복의 날

삼복의 첫째 복으로 여름의 시초를 말합니다. 하지 이후 제3경(庚)일을 초복이라 하는데, 대략 7월 11일부터 7월 19일 사이에 옵니다. 이 시기는 소서(小暑)와 대서(大暑) 사이가 되므로 더위가 본격적으로 오는 시기입니다. 초복에 먹으면 좋은 음식으로는 삼계탕, 오리고기, 추어탕, 장어구이 등이 있습니다.

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

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

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (21일) 1829kcal	혼합잡곡밥 소고기배춧국 코다리강정 우영조림 오이고추무침/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 팽이유부국 치즈함박스테이크&소스 매콤감자조림 단호박콘샐러드/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 계란대파국 두부두루치기 베이컨팽이버섯볶음 깻잎순나물/배추김치 574kcal	조: 호박죽 중: 팽이죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	고소한 아몬드머핀
화요일 (22일) 1826kcal	혼합잡곡밥 무채된장국 돈육굴소스볶음 새콤달콤청경채무침 곤드레나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 돈뽀우거지탕 해물부추전 가지무침 양파장아찌/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 안동찜닭 호박양념조림 오이볶음/배추김치 571kcal	조: 해물야채죽 중: 부추죽 석: 콩죽	오 전	이오
					오 후	씨리얼 &우유
수요일 (23일) 1831kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 두부양송이조림 잡채말이어묵볶음 콜라비생채/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 토란탕국 소당면불고기 동부묵&양념장 시금치나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 야채계란말이 미역줄기볶음/배추김치 572kcal	조: 두부죽 중: 당근죽 석: 계란죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	붕어빵
목요일 (24일) 1838kcal	혼합잡곡밥 소고기버섯찌개 메추리알소세지볶음 도토리묵&양념장 치커리무침/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 짬뽕국 간장닭봉구이 브로콜리&맛살튀김 얼갈이나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 돈육숙주볶음 유부묵말랭이볶음 열무된장무침/배추김치 576kcal	조: 닭죽 중: 브로콜리죽 석: 두부죽	오 전	요플레
					오 후	믹스견과류 &요구르트
금요일 (25일) 1834kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 굴소스해물야채볶음 맛살스크램블에그 짜사이무침/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 돈육카레 군만두&소스 양배추피클/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 갈비탕 가지볶음 오징어젓갈 고추장참나물무침/배추김치 579kcal	조: 해물야채죽 중: 맛살죽 석: 콩죽	오 전	두유
					오 후	참외
토요일 (26일) 1823kcal	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 닭가슴살피망볶음 간장깻잎 구이김/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 삼색수제비국 임연수데리야끼구이 도라지초무침 간장고추지/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 순두부된장찌개 돼지고기김치볶음 오징어실채볶음 비름나물/배추김치 571kcal	조: 닭죽 중: 들깨죽 석: 소고기죽	오 전	엔요
					오 후	시몬컵케익
일요일 (27일) 1827kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 분홍소세지볶음 청포묵김무침 부추겉절이/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 두부강된장찌개 해물볶음우동 연근강정 마카로니콘샐러드/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 콩나물아귀찜 가지굴소스무침 방풍나물/배추김치 573kcal	조: 김죽 중: 해물야채죽 석: 콩나물죽	오 전	요플레
					오 후	고구마 말랭이

치매란



지능·의지·기억 등 정신적인 능력이 현저하게 감퇴한 것을 말합니다. 정신지체(精神遲滯)와 마찬가지로 지능의 장애인데, 정신지체는 주로 지능의 발육이 늦거나 정지된 것인데 대하여, 치매는 병 전에는 정상적이던 지능이 대뇌의 질환 때문에 저하된 것을 말한다고합니다. 치매의 전형적인 것은 대뇌신경세포의 광범위한 손상이며 기질(器質)치매라고 합니다. 그 밖에 노인치매, 매독에 의한 진행마비 또는 간질 대발작의 반복으로 일어나는 간질치매 등이 있습니다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (28일) 1834kcal	혼합잡곡밥 감자대파국 풋고추전 곤약메알조림 고구마순/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 순대국 느타리버섯탕수육&소스 가지볶음 마늘쫄볶음/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 닭목살불고기 브로콜리양파볶음 취나물무침/배추김치 571kcal	조: 감자죽 중: 버섯죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	토마토
화요일 (29일) 1833kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 후랑크야채볶음 죽순채당근볶음 무랭이무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 동태탕 돈안심바베큐조림 감자조림 꼬들빼기/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 떡갈비데리야끼조림 탕평채무침 참나물겉절이/배추김치 576kcal	조: 소고기죽 중: 생선살죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	핫도그 &케첩
중복 수요일 (30일) 1841kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 두부간장조림 더덕무침 청경채나물/배추김치 571kcal	*중복* 닭칼국수 메밀전병 새송이버섯볶음 부추겉절이/배추김치 695kcal	혼합잡곡밥 복어국 닭볶음탕 명엽채볶음 숙주무침/배추김치 575kcal	조: 두부죽 중: 미역죽 석: 복어죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	완두앙금빵 &옥수수차
목요일 (31일) 1829kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채계란찜 오징어젓갈 오이무침/배추김치 574kcal	참치생야채비빔밥 부추콩나물국 청어조림 파리고추찜 김자반/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 오리훈제팽이볶음 두부숙갓무침 상추겉절이/배추김치 571kcal	조: 계란죽 중: 부추죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	사과
8월 금요일 (1일) 1831kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 새우뎡데리야끼조림 고구마줄기볶음 고추잎무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 돼지고기대파구이 표고버섯전 얼갈이나물/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 삼색수제비 가자미구이 애호박볶음 부추적채무침/배추김치 574kcal	조: 감자죽 중: 버섯죽 석: 애호박죽	오 전	두유
					오 후	옛날꿀호떡
토요일 (2일) 1833kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 동태전 더덕무침 숙갓나물/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 냉메밀국수 연양식불고기 묵말랭이들깨무침 콩나물무침/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 두부두루치기 고기숙갓잎튀김 비름나물/배추김치 576kcal	조: 생선살죽 중: 들깨죽 석: 콩죽	오 전	엔요
					오 후	크림스프
일요일 (3일) 1831kcal	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈민찌메추리알조림 단호박조림 김구이/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 계란파국 삼치무조림 미니새송이버섯 근대나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 미역줄기볶음 세발나물/배추김치 571kcal	조: 감자죽 중: 계란죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	김치부침개



삼복의 유래

제일 더운 여름 날씨인 이 시기에는 농번기에 열량 섭취가 필요했습니다. 폭염이 내리쬐는 기간에는 열량 소모가 많기 때문에 이 삼복 시기에 고기, 수분을 동시에 보충할 수 있는 복날 음식을 섭취하는 풍습이 지금까지 내려오고 있습니다. 칼로리가 높은 고기와 열기를 돋구는 인삼, 대추같은 재료를 넣은 요리를 섭취했습니다. 조선시대 동국세시기에 따르면 이 시기엔 육개장, 장어, 민어, 추어탕, 설렁탕, 용봉탕, 전복죽, 흑염소등 각종 보양식을 섭취했다고 합니다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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)

가시 없이 안심하고 즐기는 고등어의 참맛

[부드럽고] 뼈없는 고등어 소금구이



한입 크기로 커팅이 된 '뼈' 없는 고등어 '를' 육즙은 그대로 부드럽게 노릇하게 구워 냈습니다.

- 원산지 : 노르웨이 - 고등어
- 내용량 : 250g
- 상품분류 : 주찬
- 인분수 : 5인분



-18°C 이하 냉동보관
고등어 98.56%, 정제소금 1% 함유

영양정보		총 내용량 250 g 100 g당(365 kcal)	
100g 당 1일 영양성분 기준치에 대한 비율			
나트륨 591mg	30 %	지방 28.9g	54 %
탄수화물 0.5g	0 %	트랜스지방 0g	
당류 0g	0 %	포화지방 4.53g	30 %
단백질 21.5g	39 %	콜레스테롤 79mg	26 %
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			

부드럽고 뼈없는 고등어 소금구이

FROZEN BONE-LESS SALTED GRILLED MACKEREL(K)



[부드럽고] 뼈없는 생선구이 시리즈

뼈가 없는 것은 물론, **고령친화식품**으로 치아가 약하신 어르신들도 쉽게 드실 수 있습니다.
이미 완전히 익히고 **완성된 식품**이기 때문에 조리에도 어려움 없이 편리하게 이용 가능합니다.



가시가 없고
완전 조리된
식품으로 안심



신선한 생선관리와
가시제거
99.9%제거

+

완전히 익히고
조리된 완성식품
조리 가공

=

[부드럽고]뼈없는
생선구이 시리즈
탄생!

조리하기 어려운 생선요리 메뉴도 안전하고 맛있고 쉽게 만들 수 있습니다.

구매 및 상담안내 **1644-8192**

