

식단표

2022년 11월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				아침(568kcal)	점심(672kcal)	아침(571kcal)	점심(695kcal)	아침(567kcal)	점심(669kcal)	아침(582kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(705kcal)
		잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약장조림 무말랭이무침 느타리버섯볶음 김치 아채죽	잡곡밥 순두부백탕 숙주불고기 감자채볶음 무생채 김치 소고기죽	잡곡밥 버섯두부된장국 이채계란찜 무나물 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 북어채계란국 돈육김치찜 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 미역국 참치아채볶음 고사리나물볶음 마늘쫄볶음 김치 달걀죽	잡곡밥 소고기토란들깨탕 계란장조림 멸치땅콩볶음 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 아욱된장국 돈육표고장조림 단호박콘샐러드 청경채겉절이 김치 참치죽	잡곡밥 감자양파국 잡채 비샤김치반 열무나물무침 김치 매생이죽	잡곡밥 시골무국 돈채골소스볶음 우엉채조림 콩나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 두부김치찌개 달걀무우장조림 새송이고추장볶음 얼갈이나물 김치 표고죽		
		저녁(687kcal)		간식		저녁(684kcal)		간식		저녁(702kcal)		간식	
		잡곡밥 홍합살무국 고등어구이 동부묵김가루침 오이양파무침 김치 감자죽	요플레 사과잼쿠키 요거얌얌	잡곡밥 닭곰탕 미트볼조림 감자콘샐러드 오징어젓무무침 김치 단호박죽	비피더스 미니치즈롤인요구르트	잡곡밥 배추새우젓국 소살달걀비 호박볶음 고추잎무침 김치 맛살죽	요플레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 시골부대찌개 계란후라이 느타리버섯볶음 무말랭이무침 김치 참깨죽	비피더스 우리밀마들렌 사과주스	잡곡밥 시금치된장국 너비아니조림 죽순나물볶음 치커리겉절이 김치 소고기죽	요플레 카스타드 요구르트		
6		7		8		9		10		11		12	
아침(568kcal)	점심(709kcal)	아침(568kcal)	점심(698kcal)	아침(597kcal)	점심(673kcal)	아침(572kcal)	점심(694kcal)	아침(588kcal)	점심(685kcal)	아침(591kcal)	점심(702kcal)	아침(586kcal)	점심(695kcal)
잡곡밥 북어채무국 돈육곤약장조림 미역줄기볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 부추계란국 돈육짜장불고기 어묵볶음 오복지무침 김치 아채죽	잡곡밥 건새우아욱국 소시시아채볶음 연근흑임자무침 숙주나물 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은콩나물국 제육아채볶음 감자채볶음 무말랭이무침 김치 소고기죽	잡곡밥 무채국 돈채피망볶음 양념깻잎지 올방개김무침 김치 감자죽	잡곡밥 돈육감자탕 이채계란찜 우엉채조림 근대나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 어묵볶음 오이양파무침 김치 달걀죽	잡곡밥 새우젓계란국 돈육고추장볶음 해파리냉채 콩나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락살미역국 참치아채볶음 미역줄기볶음 감자샐러드 김치 순두부죽	잡곡밥 닭곰탕 계란장조림 마늘쫄개새우볶음 숙음배추나물 김치 참치죽	잡곡밥 감자된장국 달걀새송이볶음 죽순나물볶음 무말랭이무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 부추계란국 돈육고추장불고기 연두부/양념장 근대나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육표고장조림 호박볶음 오징어젓무무침 김치 아채죽	잡곡밥 어묵무국 순살달걀비 고사리볶음 브로콜리참깨무침 김치 소고기죽
저녁(702kcal)		간식		저녁(637kcal)		간식		저녁(687kcal)		간식		저녁(654kcal)	
잡곡밥 소고기무국 달걀감자조림 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 옥수수죽	요플레 유과 검은콩두유	잡곡밥 배추새우젓국 삼치구이 고사리볶음 무생채 김치 순두부죽	요플레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀데리아끼볶음 느타리버섯볶음 참나물무침 김치 단호박죽	비피더스 화이트도넛 두유	잡곡밥 맑은콩나물국 훈제오리아채볶음 단호박샐러드 쌈무부추무침 김치 땅콩죽	요플레 꿀호떡 오렌지주스	잡곡밥 순두부백탕 돈육파채불고기 건어주까리볶음 치커리겉절이 김치 아채죽	요플레 미니단팥빵 망고주스	잡곡밥 버섯맑은국 미트볼조림 감자채볶음 전장김 김치 매생이죽	요플레 카스타드 베지밀	잡곡밥 닭곰탕 맛살아채볶음 감자고추장조림 얼갈이나물 김치 감자당근죽	비피더스 밤만주 배도라지

13		14		15		16		17		18		19	
아침(564kcal)	점심(692kcal)	아침(556kcal)	점심(720kcal)	아침(572kcal)	점심(701kcal)	아침(581kcal)	점심(718kcal)	아침(542kcal)	점심(697kcal)	아침(557kcal)	점심(702kcal)	아침(597kcal)	점심(694kcal)
잡곡밥 콩나물국 메추리알곤약장조림 어묵볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 아욱국 너비아니조림 멸치땅콩볶음 배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 건어주까리나물볶음 콩나물무침 김치 이채죽	잡곡밥 호박새우젓찌개 고추장제육볶음 단호박콘샐러드 오이지무침 김치 참깨죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살이채볶음 취나물볶음 얼갈이나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 미역줄기볶음 고추잎무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 북어채계란국 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 양념깎잎 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 소세지이채볶음 우영채조림 숙음배추나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 사골부대찌개 계란후라이 감자조림 오징어젓무무침 김치 참깨죽	잡곡밥 감자양파국 우채피망볶음 도토리묵이채무침 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육고추장불고기 미역줄기볶음 오이지무침 김치 이채죽	잡곡밥 새우젓배추국 너비아니조림 무나물볶음 숙주나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 청경채된장국 가지미조림 감자채볶음 콩나물무침 김치 단호박죽
저녁(697kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식
잡곡밥 홍합살무국 돈채굴소스볶음 연근조림 얼무나물 김치 닭살죽	오픈레 사과잼쿠키 포도주스	잡곡밥 바지락살된장국 해물완자조림 마늘쫄면새우볶음 전장김 김치 표고죽	오픈레 사과잼쿠키 검은콩두유	잡곡밥 참기름미역국 방어조림 연근흑임자무침 청경채겉절이 김치 참치죽	오픈레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 돼다리살테리아끼 조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 이채죽	비피더스 미니소보루 요구르트	잡곡밥 유부된장국 케이스스 돈육강정 부추양파무침 김치 이채죽	오픈레 마켓트 포도주스	잡곡밥 사골김치찌개 분홍소세지전/계첩 감자콘샐러드 무생채 김치 흑임자죽	오픈레 구운계란 요구르트	잡곡밥 어묵국 돈채굴소스볶음 숙주나물볶음 무말랭이무침 김치 소고기죽	비피더스 아몬드파운드 요구르트
20		21		22		23		24		25		26	
아침(589kcal)	점심(703kcal)	아침(581kcal)	점심(684kcal)	아침(553kcal)	점심(701kcal)	아침(548kcal)	점심(670kcal)	아침(557kcal)	점심(673kcal)	아침(582kcal)	점심(705kcal)	아침(551kcal)	점심(697kcal)
잡곡밥 북어채계란국 닭살곤약장조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 이채죽	잡곡밥 사골무국 돈육참스테이크 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 참치죽	잡곡밥 닭살미역국 소세지이채볶음 우영채조림 청경채나물 김치 참치죽	잡곡밥 버섯맑은국 동태무우조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 맑은콩나물국 훈제오리아채볶음 도토리묵이채무침 부추양파무침 김치 맛살죽	잡곡밥 들깨버섯탕 참치이채볶음 느타리버섯볶음 고춧잎무침 김치 이채죽	잡곡밥 사골부대찌개 이채계란찜 우영채조림 얼무나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 돈채양배추볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 참깨죽	이채비빔밥 팽이두부된장국 계란후라이 무생채/강장 콩나물무침/김가루 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육메추리알장조림 고사리나물볶음 얼무나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 어묵국 버섯불고기 숙주나물무침 단호박콘샐러드 김치 표고죽	잡곡밥 소고기미역국 동그랑땡조림 연근조림 콩나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합살무국 돈채두반장볶음 고구마간장조림 얼갈이나물무침 김치 순두부죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식
잡곡밥 감자된장국 돈채굴소스볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 매생이죽	오픈레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 닭살테리아끼볶음 새송이고추장볶음 무말랭이무침 김치 단호박죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 계란부추국 짜장소스 마파가지볶음 단무지채무침 김치 옥수수죽	비피더스 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 근대된장국 순살닭갈비 어묵볶음 치커리겉절이 김치 매생이죽	오픈레 밤만주 두유	잡곡밥 김치청국장찌개 너비아니조림 가지고추장볶음 오이양파무침 김치 감자당근죽	오픈레 우리밀마들렌 오거암얌	잡곡밥 북어채계란국 고등어우우조림 도토리묵무침 전장김 김치 땅콩죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 청경채된장국 닭다리살테리아끼 조림 감자채볶음 오복지무침 김치 이채죽	비피더스 딸기파운드 요구르트
27		28		29		30							
아침(542kcal)	점심(685kcal)	아침(551kcal)	점심(697kcal)	아침(567kcal)	점심(679kcal)	아침(587kcal)	점심(693kcal)						
잡곡밥 호박새우젓국 돈육채표고볶음 전장김 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 돈육감자탕 계란장조림 미역줄기볶음 무말랭이무침 김치 단호박죽	잡곡밥 참기름미역국 돈채피망볶음 두부숙각무무침 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 육개장 잡채 취나물볶음 무말랭이무침 김치 소고기죽	잡곡밥 사래기된장국 맛살어묵볶음 호박볶음 오징어젓무무침 김치 참깨죽	잡곡밥 무채국 순살간장찜닭 감자고추장조림 콩나물무침 김치 이채죽	잡곡밥 배추새우젓국 소세지이채볶음 미역줄기볶음 김치샐러드 김치 당근감자죽	잡곡밥 감자맑은국 불고기피채볶음 아삭이쌈장무침 오이지무침 김치 땅콩죽						
저녁(672kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식						
잡곡밥 닭곰탕 맛살이채볶음 건취나물볶음 배추나물무침 김치 매생이죽	오픈레 화이트도넛 사과주스	잡곡밥 콩나물국 제육이채볶음 마늘쫄볶음 단호박콘샐러드 김치 옥수수죽	오픈레 카스타드 검은콩두유	잡곡밥 북어채계란국 돈민찌두부조림 어묵볶음 얼갈이나물 김치 닭살죽	비피더스 딸기파운드 요구르트	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 김치채볶음 브로콜리조무침 김치 순두부죽	오픈레 콩고물도넛 사과주스						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 주식회사올바른 제공 식단표