

식단표 (2021년 10월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침(521kcal) 점심(710kcal)		아침(542kcal) 점심(730kcal)	
										잡곡밥 소고기무국 두부조림 미니새송이아채볶음 전장김 김치 아채죽		잡곡밥 계란파국 돈육짜장볶음 고추장감자조림 단무지채무침 김치 쇠고기죽	
										저녁(710kcal)		간식	
										잡곡밥 열무된장국 순살닭김비 도토리묵무침 숙주나물 김치 참깨죽		요플레 유과 두유	
										잡곡밥 콩나물국 동그랑땡조림 실곤약아채무침 오이생채 김치 닭살죽		요플레 파운드 요구르트	
3 개천절		4 대체공휴일(개천절)		5		6		7		8		9 한글날	
아침(510kcal) 점심(698kcal)		아침(542kcal) 점심(689kcal)		아침(550kcal) 점심(721kcal)		아침(510kcal) 점심(687kcal)		아침(546kcal) 점심(705kcal)		아침(520kcal) 점심(759kcal)		아침(549kcal) 점심(749kcal)	
잡곡밥 무채국 아재계란찜 오징어젓무침 전장김 김치 순두부죽		잡곡밥 순두부백탕 돈육고추장불고기 마늘쫀볶음 열무나물 김치 당근감자죽		잡곡밥 들깨버섯탕 돈육파채불고기 가지볶음 시금치나물 김치 땅콩죽		잡곡밥 근대된장국 돈채죽순볶음 호박새우젓볶음 전장김 김치 쇠고기죽		잡곡밥 비지락미역국 훈제오리아채볶음 얼갈이나물 쌈무부추무침 김치 참깨죽		잡곡밥 감자양파국 두부조림 어묵볶음 배추나물 김치 흑임자죽		잡곡밥 맛살계란탕 돈육간장불고기 브로콜리초장무침 양념깻잎지 김치 닭살죽	
잡곡밥 배추순두부국 계란장조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 당근감자죽		잡곡밥 참기름미역국 임연수국이 감자조림 부추양파무침 김치 맛살죽		잡곡밥 잡곡밥 닭다리살삼계탕 도토리묵무침 감자채볶음 근대나물 김치 쇠고기죽		잡곡밥 맑은감자국 닭가슴살근대장조림 맛살브로콜리볶음 전장김 김치 단호박죽		잡곡밥 사골무국 돈민찌매추리알조림 단호박샐러드 배추나물 김치 흑임자죽					
저녁(735kcal) 간식		저녁(755kcal) 간식		저녁(711kcal) 간식		저녁(730kcal) 간식		저녁(765kcal) 간식		저녁(643kcal) 간식		저녁(716kcal) 간식	
잡곡밥 팽이유부국 닭다리살카레볶음 돌나물생채&초장 무나물 김치 맛살죽		요플레 찐감자 요구르트		잡곡밥 시래기된장국 닭살김치조림 깻잎순볶음 숙주나물 김치 아채죽		요플레 밤만주 요구르트		잡곡밥 배추새우젓국 짜장소스 돈육강정 시금치나물 김치 순두부죽		요플레 유과 식혜		잡곡밥 들깨무채국 돈채피망볶음 미니새송이조림 오이생채 김치 옥수수죽	
요플레 마켓드 오렌지주스		요플레 바나나 요구르트		잡곡밥 김치콩나물국 돈채양배추볶음 새송이고추장조림 무생채 김치 닭살죽		요플레 쁘띠첼							

10		11 대체공휴일(한글날)		12		13		14		15		16	
아침(567kcal)	점심(649kcal)	아침(562kcal)	점심(702kcal)	아침(571kcal)	점심(715kcal)	아침(516kcal)	점심(768kcal)	아침(562kcal)	점심(716kcal)	아침(536kcal)	점심(802kcal)	아침(520kcal)	점심(721kcal)
잡곡밥 새우젓순두부국 동그랑땡조림 멸치땅콩볶음 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 아욱된장국 아래계란찜 호박새우젓볶음 해파리냉채 김치 당근감자죽	잡곡밥 달걀곰탕 참치아재볶음 표고죽순볶음 콩나물국 김치 옥수수죽	잡곡밥 돈육우거지탕 두부조림 느타리아재볶음 브로컬리초무침 김치 마늘죽	잡곡밥 홍합살무국 알미늘계란장조림 감자조림 전장김 김치 아재죽	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 건새우무채볶음 얼갈이나물 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은호박국 돈채죽순볶음 미니새송이조림 미역초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기미역국 한방갈비찜 실곤약잡채 그린샐러드&드레싱 심 김치 달걀죽	잡곡밥 배추새우젓국 우민찌두부조림 숙주나물 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 콩비지찌개 가지미구이 미역줄기볶음 열무나물 김치 맛살죽	잡곡밥 어묵국 아래계란찜 느타리볶음 숙각나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 달걀소금살미역국 돈채짜장볶음 건새우무조림 단무지무침 김치 아재죽	잡곡밥 순두부백탕 우육곤약장조림 오징어젓무무침 파래자반 김치 단호박죽	잡곡밥 배추된장국 훈제오리아재볶음 고구마콘샐러드 쌈무부추무침 김치 쇠고기죽
저녁(756kcal)	간식	저녁(712kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(768kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식
잡곡밥 복엇국 돈육불고기 깻잎순볶음 열무나물 김치 맛살죽	요플레 사과잼파이 두유	잡곡밥 들깨감자국 순살달걀비 우영채볶음 오이생채 김치 쇠고기죽	요플레 꿀호떡 요구르트	잡곡밥 매생이순두부국 달걀카레볶음 고사리볶음 콩나물무침 김치 단호박죽	요플레 파운드 오렌지쥬스	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치찜 어묵볶음 시금치나물 김치 당근감자죽	요플레 미니키즈케익 요거암얌	잡곡밥 무채국 돈육고추장불고기 동부묵김가루무침 오이지무침 김치 옥수수죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 복어계란국 돈육양배추불고기 들깨호박볶음 콩나물무침 김치 흑임자죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 홍합살무국 달걀김치조림 깻잎순볶음 오이생채 김치 달걀죽	요플레 사과잼쿠키 요거암얌
17		18		19		20		21		22		23	
아침(547kcal)	점심(721kcal)	아침(516kcal)	점심(718kcal)	아침(527kcal)	점심(678kcal)	아침(519kcal)	점심(691kcal)	아침(520kcal)	점심(678kcal)	아침(535kcal)	점심(725kcal)	아침(520kcal)	점심(751kcal)
잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡조림 고사리나물 무생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육간장불고기 두부숙각무침 마나리나물 김치 순두부죽	잡곡밥 무채국 우민찌매추리알장 조림 새송이볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 군대된장국 마파두부 실곤약아재무침 시금치나물 김치 맛살죽	잡곡밥 참기름미역국 달걀소금살무조림 땅콩멸치볶음 열무나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 육개장 연두부&양념장 베이컨브로컬리볶음 오이지무침 김치 참깨죽	잡곡밥 감자양파국 우민찌두부조림 가지볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 맛살계란탕 돈육김치볶음 호박새우젓볶음 오복지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 배추순두부국 계란알미늘장조림 맛살계란볶음 양념깻잎지 김치 순두부죽	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 김치조림 군대나물 김치 맛살죽	잡곡밥 복어미역국 동그랑땡조림 김지채볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 돈육우거지탕 미니리불고기 실곤약아재무침 무생채 김치 아재죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈채죽순볶음 연근조림 오이생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 동태무조림 그린샐러드&드레싱 시금치나물 김치 당근감자죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(792kcal)	간식	저녁(786kcal)	간식	저녁(802kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(725kcal)	간식
잡곡밥 맑은감자국 베이컨계란찜 마늘종볶음 숙주당근채무침 김치 맛살죽	요플레 찐계란 식혜	잡곡밥 들깨버섯탕 달걀카레볶음 감자채볶음 오징어젓무무침 김치 아재죽	요플레 초코파이 요구르트	잡곡밥 새우젓순두부국 콩나물불고기 청포묵김가루무침 방풍나물 김치 단호박죽	요플레 밤민주 요거암얌	잡곡밥 소고기무국 달걀굴소스볶음 해파리냉채 숙주나물 김치 당근감자죽	요플레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 돈채피망볶음 단호박샐러드 미니새송이초무침 김치 땅콩죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 유우무채국 아래계란찜 도토리묵무침 콩나물파채무침 김치 쇠고기죽	요플레 미니치즈케익 포도쥬스	잡곡밥 청국장찌개 순살달걀비 느타리버섯볶음 부추무침 김치 맛살죽	요플레 사과잼쿠키 요구르트
24		25		26		27		28		29		30	
아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(502kcal)	점심(732kcal)	아침(523kcal)	점심(729kcal)	아침(531kcal)	점심(706kcal)	아침(527kcal)	점심(812kcal)	아침(519kcal)	점심(679kcal)	아침(575kcal)	점심(786kcal)
잡곡밥 사골무국 돈민찌어묵볶음 우영채조림 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 계란파국 돈육간장불고기 들깨무나물 아삭이쌈자무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 배추순두부국 달걀소금살무장조림 표고부추볶음 오이지무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈채불고기 미역줄기볶음 알미늘나물 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은감자국 우채피망볶음 마늘종볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 된장찌개 간장달걀비 단호박콘샐러드 열무나물 김치 달걀죽	잡곡밥 호박새우젓국 두부조림 가지볶음 시금치나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 계란파국 숙주불고기 미니새송이조림 오이생채 김치 맛살죽	잡곡밥 시래기된장국 돈민찌감자조림 오징어젓무무침 전장김 김치 아재죽	잡곡밥 사골부대찌개 돈육고추장불고기 미역줄기볶음 배추나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 사골국 돈채양배추볶음 우영채조림 취나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기해장국 두부조림 마늘종볶음 열무나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 무채국 우채양배추볶음 어묵볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 열무된장국 돈수육 오징어젓무무침 부추양파무침 김치 쇠고기죽
저녁(802kcal)	간식	저녁(769kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(725kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(768kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식
잡곡밥 콩비지찌개 너비아니조림 고사리볶음 숙주나물 김치 아재죽	요플레 쁘띠첼	잡곡밥 시금치원장국 광치시래기지집 두부숙각무침 양념깻잎지 김치 단호박죽	요플레 마켓트 요거암얌	잡곡밥 복엇국 돈육매추리알장조림 도토리묵아재무침 무생채 김치 순두부죽	요플레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 건새우아욱국 아재계란찜 고사리볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	요플레 미니소보루 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 아재계란찜 들깨무나물 양념깻잎지 김치 맛살죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 돈육김치찌개 동그랑땡조림 감자채볶음 브로컬리초무침 김치 당근감자죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 호박새우젓국 카레소스 돈육강정 단무지무침 김치 참깨죽	요플레 파운드 요거암얌

31							
아침(549kcal)	점심(716kcal)						
잡곡밥 맑은감자국 돈육곤약장조림 새송이아재볶음 파래자반 김치 아재죽	잡곡밥 참기름미역국 계란장조림 호박볶음 오이지무침 김치 흑임자죽						
저녁(802kcal)	간식						
잡곡밥 유부된장국 돈육김치찜 연근조림 양배추&쌈장 김치 순두부죽	요플레 유과 검은콩두유						

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표