

식단표

2022년 10월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												<div>아침 (536kcal)</div> <div>점심 (688kcal)</div>	
												<div><div>잡곡밥 소고기미역국 두부조림 우영채조림 근대나물무침 김치 야채죽</div><div>잡곡밥 열무된장국 숙주불고기 고사리나물볶음 배추나물무침 김치 표고죽</div></div>	
												<div>저녁 (679kcal)</div> <div>간식</div>	
												<div><div>잡곡밥 순두부백탕 해물안자조림 감자고추장조림 청경채겉절이 김치 땅콩죽</div><div>오플레 밤만쥬 오렌지주스</div></div>	
2		3 개천절		4		5		6		7		8	
아침 (581kcal)	점심 (692kcal)	아침 (562kcal)	점심 (671kcal)	아침 (561kcal)	점심 (657kcal)	아침 (557kcal)	점심 (728kcal)	아침	점심	아침 (562kcal)	점심 (671kcal)	아침 (572kcal)	점심 (687kcal)
<div>잡곡밥 무채된장국 소세지야채볶음 오이양파무침 전장김 김치 닭살죽</div>	<div>잡곡밥 어묵무국 닭살김치볶음 건이주까리나물볶음 감자콘샐러드 김치 참치죽</div>	<div>잡곡밥 새우젓배추국 닭살무우장조림 건취나물볶음 통초무침 김치 단호박죽</div>	<div>잡곡밥 감자된장국 제육야채볶음 미니새송이버섯볶음 열무나물무침 김치 순두부죽</div>	<div>잡곡밥 맑은미역국 돈육무우장조림 죽순나물볶음 치커리겉절이 김치 감자당근죽</div>	<div>잡곡밥 홍합살무국 콩치시래기조림 호박볶음 올방개묵야채무침 김치 참깨죽</div>	<div>잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 어묵볶음 청경채겉절이 김치 소고기죽</div>	<div>잡곡밥 시금치된장국 버섯불고기 가지고추장볶음 숙음배추나물무침 김치 단호박죽</div>	<div>잡곡밥 복어무국 참치야채볶음 단호박콘샐러드 숙각겉절이 김치 땅콩죽</div>	<div>잡곡밥 맑은콩나물국 순살닭갈비 단호박콘샐러드 숙각겉절이 김치 땅콩죽</div>	<div>잡곡밥 어묵무국 닭살표고장조림 멸치땅콩볶음 배추나물무침 김치 참치죽</div>	<div>잡곡밥 돈육감자탕 야채계란찜 건이주까리나물볶음 무생채 김치 소고기죽</div>	<div>잡곡밥 소고기무국 돈육새송이장조림 우영채조림 숙주나물무침 김치 순두부죽</div>	<div>잡곡밥 유부무국 야채카레소스 오이지무침 단호박콘샐러드 김치 흑임자죽</div>
저녁 (680kcal)	간식	저녁 (665kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (637kcal)	간식	저녁	간식	저녁 (695kcal)	간식	저녁 (694kcal)	간식
<div>잡곡밥 건새우아욱국 돈채굴소스볶음 멸치땅콩볶음 숙음배추나물무침 김치 소고기죽</div>	<div>오플레 유과 두유</div>	<div>잡곡밥 두부김치국 미트볼조림 콩나물무침 오이양파무침 김치 흑임자죽</div>	<div>오플레 초코파이 요구르트</div>	<div>잡곡밥 우거지된장국 안동찜닭 해파리냉채 오복지무침 김치 옥수수죽</div>	<div>비피더스 미니잼쿠키 두유</div>	<div>잡곡밥 사골무국 매추리알곤약장조림 미역줄기볶음 오징어젓무무침 김치 야채죽</div>	<div>오플레 후레쉬베리 요구르트</div>	<div>잡곡밥 청경채된장국 고등어무우조림 감자엿장조림 브로콜리초무침 김치 닭살죽</div>	<div>비피더스 미니단팥빵 사과주스</div>	<div>잡곡밥 배추된장국 돈육고추장불고기 미역오이초무침 근대나물무침 김치 단호박죽</div>	<div>오플레 화이트도넛 오렌지주스</div>	<div>잡곡밥 비지락살미역국 돈채두반장볶음 고구마간장조림 도토리묵야채무침 김치 감자당근죽</div>	<div>오플레 우리밀마들렌 요구르트</div>

9 한글날		10 대체공휴일(한글날)		11		12		13		14		15	
아침(564kcal)	점심(688kcal)	아침(589kcal)	점심(693kcal)	아침(567kcal)	점심(673kcal)	아침(553kcal)	점심(721kcal)	아침(566kcal)	점심(657kcal)	아침(551kcal)	점심(712kcal)	아침(548kcal)	점심(670kcal)
잡곡밥 부추계란국 돈육무우장조림 시래기된장지짐 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 김치청국장짜개 달걀감자조림 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 소세지아채볶음 미역줄기볶음 감자콘샐러드 김치 단호박죽	잡곡밥 무채된장국 돈육파채불고기 어묵볶음 치커리겉절이 김치 아채죽	잡곡밥 열무된장국 돈육곤약장조림 호박볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기무국 방어조림 연근흑임자무침 청경채겉절이 김치 달걀죽	잡곡밥 사골무국 두부조림 건아주까리나물볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 홍합살미역국 돼지갈비찜 올방개묵김무침 양념깁쌀 김치 단호박죽	잡곡밥 버섯두부된장국 돈육표고장조림 멸치땅콩볶음 열무나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치청국장짜개 계란장조림 감자채볶음 브로콜리참깨무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 달걀미역국 아채계란찜 우영채조림 숙음배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육간장불고기 건축나물볶음 고구마콘샐러드 김치 매생이죽	잡곡밥 복어무국 달걀새송이장조림 숙순나물볶음 근대나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 동태무우조림 새송이고추장볶음 숙주나물무침 김치 아채죽
저녁(649kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식
잡곡밥 사골무국 너비아니조림 죽순나물볶음 마늘쫀얇념무침 김치 소고기죽	요플레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 해물완자조림 느타리버섯볶음 배추나물무침 김치 표고죽	요플레 카스타드 요거앰압	잡곡밥 건새우아욱국 달걀데리야끼볶음 시래기된장지짐 오징어젓무무침 김치 참치죽	비피더스 콩고물도넛 두유	잡곡밥 배추된장국 돈채피망볶음 고사리나물볶음 오이양파무침 김치 순두부죽	미니치즈케익 요구르트 밤만주 사과주스	잡곡밥 배추새우젓국 제육아채볶음 무나물볶음 토트무침 김치 참깨죽	비피더스 바나나 요구르트	잡곡밥 어묵무국 순살달걀비 호박볶음 고추잎무침 김치 소고기죽	요플레 미니치즈롤인 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채굴소스스볶음 감자고추장조림 무생채 김치 표고죽	요플레 아몬드파운드 요구르트
16		17		18		19		20		21		22	
아침(542kcal)	점심(697kcal)	아침(588kcal)	점심(689kcal)	아침(552kcal)	점심(673kcal)	아침(542kcal)	점심(703kcal)	아침(559kcal)	점심(673kcal)	아침(543kcal)	점심(677kcal)	아침(550kcal)	점심(687kcal)
잡곡밥 감자된장국 참치아채볶음 썩갓겉절이 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육고추장불고기 마늘쫀건새우볶음 도토리묵아채무침 김치 달걀죽	잡곡밥 맑은미역국 돈육무우장조림 어묵볶음 치커리겉절이 김치 소고기죽	잡곡밥 호박두부된장국 안동찜닭 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 무채된장국 달걀곤약장조림 멸치땅콩볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 복어무국 삼치조림 해파리냉채 숙음배추나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살아채볶음 건취나물볶음 배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 제육아채볶음 호박볶음 도토리묵아채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기무국 돈육새송이장조림 죽순나물볶음 오이양파무침 김치 단호박죽	아채비빔밥 팽이두부된장국 계란후라이 무생채/간장 콩나물무침/감가루 김치 순두부죽	잡곡밥 어묵무국 두부조림 시래기된장지짐 오징어젓무무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 파채불고기 가지고추장볶음 썩갓겉절이 김치 참깨죽	잡곡밥 배추된장국 돈육표고장조림 미역줄기볶음 고추잎무침 김치 소고기죽	잡곡밥 사골무국 가지미조림 건아주까리나물볶음 단호박콘샐러드 김치 단호박죽
저녁(654kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(690kcal)	간식
잡곡밥 청경채된장국 미트볼조림 가지고추장볶음 얼갈이나물무침 김치 참치죽	요플레 딸기파운드 요구르트	잡곡밥 사골부대찌개 아채계란찜 무나물볶음 열무아채무침 김치 순두부죽	요플레 바나나도넛 두유	잡곡밥 시래기된장국 바섯불고기 양배추찜/쌈 무말랭이무침 김치 참깨죽	비피더스 초코파이 요구르트	잡곡밥 부추계란국 아채짜장소스 마파가지볶음 단무지채무침 김치 매생이죽	요플레 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 홍합살무국 돈채굴소스스볶음 고구마곤약장조림 브로콜리초무침 김치 흑임자죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 달걀감자조림 우영채조림 근대나물무침 김치 옥수수죽	요플레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 버섯된장국 돈육고추장불고기 감자채볶음 얼갈이나물무침 김치 아채죽	요플레 참봉어빵 요구르트
23		24		25		26		27		28		29	
아침(543kcal)	점심(681kcal)	아침(567kcal)	점심(678kcal)	아침(552kcal)	점심(694kcal)	아침(541kcal)	점심(702kcal)	아침(553kcal)	점심(678kcal)	아침(573kcal)	점심(712kcal)	아침(551kcal)	점심(702kcal)
잡곡밥 배추새우젓국 달걀무우장조림 숙순나물무침 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 감자된장국 돈채두반장볶음 죽순나물볶음 마늘쫀얇념무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 청경채된장국 돈육곤약장조림 미역줄기볶음 근대나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 닭곰탕 콩치김치조림 시래기된장지짐 토트무침 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀미역국 소세지아채볶음 우영채조림 숙음배추나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 무채된장국 달걀데리야끼볶음 새송이고추장볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은콩나물국 제육아채볶음 건취나물볶음 배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육무우장조림 죽순나물볶음 열무나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 우거지된장국 방어조림 고사리나물볶음 무채유채초절임 김치 매생이죽	잡곡밥 소고기무국 참치아채볶음 건아주까리나물볶음 도토리묵아채무침 김치 표고죽	잡곡밥 복어무국 돈육참스테이크 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 땅콩죽	잡곡밥 호박두부된장국 달걀무우장조림 가지고추장볶음 썩갓겉절이 김치 참치죽	잡곡밥 맑은미역국 버섯불고기 감자고추장조림 얼갈이나물무침 김치 소고기죽
저녁(679kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(713kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식
잡곡밥 맑은콩나물국 너비아니조림 호박볶음 올방개묵아채무침 김치 달걀죽	요플레 우리밀마들렌 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 오이양파무침 오징어젓무무침 김치 단호박죽	요플레 밤만주 두유	잡곡밥 돈육김치탕 계란장조림 미역줄기볶음 고추잎무침 김치 감자당근죽	비피더스 화이트도넛 요거앰압	잡곡밥 시금치된장국 해물완자조림 마늘쫀건새우볶음 연근흑임자무침 김치 소고기죽	딸기파운드 요구르트 카스타드 사과주스	잡곡밥 어묵무국 파채불고기 올방개묵아채무침 콩나물무침 김치 아채죽	비피더스 바나나 요구르트	잡곡밥 열무된장국 순살달걀비 어묵볶음 치커리겉절이 김치 달걀죽	요플레 콩고물도넛 두유	잡곡밥 김치청국장짜개 미트볼조림 느타리버섯볶음 브로콜리초무침 김치 단호박죽	요플레 미니치즈케익 요구르트

30		31						
아침 (580kcal)	점심 (694kcal)	아침 (570kcal)	점심 (698kcal)					
잡곡밥 새우젓배추국 너비 아니조림 무나물볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 감자된장국 메추리알곤약장조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 시래기된장국 맛살아채볶음 호박볶음 고추잎무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 제육아채볶음 숙음배추나물무침 단호박콘샐러드 김치 옥수수죽					
저녁 (657kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식					
잡곡밥 홍합살무국 돈채피망볶음 멸치땅콩볶음 오이양파무침 김치 감자당근죽	요플레 ——— 아몬드파운드 요구르트	잡곡밥 사골부대찌개 아채계란찜 건아주까리나물볶음 썩갠겉절이 김치 소고기죽	요플레 ——— 후레쉬베리 요구르트					

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표