

식단표 (2021년 12월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(542kcal)	점심(623kcal)	아침(593kcal)	점심(675kcal)	아침(547kcal)	점심(689kcal)	아침(654kcal)	점심(648kcal)
						잡곡밥 맑은김자국 참치야채볶음 감자조림 시금치나물 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기무국 달걀김치조림 미역줄기볶음 오이지무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 순두부새우전국 달걀숙살곤약장조림 어묵볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 계란파국 돈육불고기 느타리버섯볶음 봄동나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 닭곰탕 돈육숙부볶음 건치나물볶음 브로컬리초무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 호박된장국 달걀시래떡볶음 도토리묵무침 열무나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 복어무국 두부조림 표고부추볶음 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 들깨바싹탕 돈육파채불고기 새송이야채볶음 세발나물무침 김치 참깨죽
						저녁(795kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(753kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
						잡곡밥 배추된장국 마파두부 동부묵감자루무침 무생채 김치 옥수수죽	요플레 "마켓 두유"	잡곡밥 들깨무채국 임연수구이 고사리볶음 숙주나물 김치 달걀죽	요플레 "유과 오렌지주스"	잡곡밥 버섯잡채 순대볶음 감자조림 오이생채 김치 단호박죽	요플레 "파운드 요구르트"	잡곡밥 얼갈이된장국 우채파망볶음 호박볶음 무생채 김치 순두부죽	요플레 "사과잼쿠키 요구르트"
5		6		7		8		9		10		11	
아침(521kcal)	점심(752kcal)	아침(594kcal)	점심(679kcal)	아침(549kcal)	점심(673kcal)	아침(573kcal)	점심(702kcal)	아침(549kcal)	점심(648kcal)	아침(547kcal)	점심(716kcal)	아침(597kcal)	점심(652kcal)
잡곡밥 호박새우전국 메추리알표고장조림 고사리볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리야채볶음 그린샐러드&드레싱 쌈무부추무침 김치 야채죽	잡곡밥 달걀곰탕 건새우두부조림 우엉채볶음 시금치나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 맛살계란탕 미니리볼고기 깻잎순볶음 건파래무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 호박새우전국 달걀숙살곤약장조림 고사리볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 참치추어탕 조기구이 미니새송이조림 오이생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 우육곤약장조림 호박볶음 양념깻잎지 김치 달걀죽	잡곡밥 돈육우거지탕 야채계란찜 건치나물볶음 브로컬리초무침 김치 매생이죽	잡곡밥 배춧국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 유부된장국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 부추양파무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은김자국 참치야채볶음 들깨무나물 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 선지해장국 연두부&양념장 고구마샐러드 참나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 매생이순두부국 알마늘계란찜 표고부추볶음 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 유채된장국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 배추나물 김치 당근감자죽
저녁(679kcal)	간식	저녁(716kcal)	간식	저녁(649kcal)	간식	저녁(762kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식
잡곡밥 배추순두부국 고등어구이 감자채볶음 오징어젓무무침 김치 쇠고기죽	요플레 "찐고구마 두유"	잡곡밥 시금치된장국 달걀데리야끼조림 청포묵감자루무침 방풍나물무침 김치 야채죽	요플레 "유과 요거얌"	잡곡밥 콩나물국 돈육양배추볶음 건새우무조림 미니리고추장무침 김치 쇠고기죽	요플레 "파운드 요구르트"	잡곡밥 들깨미역국 순살달걀비 단호박콘샐러드 열무나물 김치 단호박죽	요플레 "사과잼쿠키 검은콩두유"	잡곡밥 무채국 동태조림 두부썩갓무침 세발나물 김치 땅콩죽	요플레 "미니단팥 요구르트"	잡곡밥 열무된장국 순살안동찜닭 어묵볶음 시금치나물 김치 쇠고기죽	요플레 "바나나 두유"	잡곡밥 소고기무국 가지미조림 감자채볶음 양념깻잎지 김치 옥수수죽	요플레 "후레쉬베리 파이 요구르트"

12		13		14		15		16		17		18	
아침(579kcal)	점심(731kcal)	아침(579kcal)	점심(721kcal)	아침(601kcal)	점심(691kcal)	아침(581kcal)	점심(732kcal)	아침(581kcal)	점심(652kcal)	아침(617kcal)	점심(732kcal)	아침(548kcal)	점심(715kcal)
잡곡밥 복쌈국 돈육고약장조림 새송이볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 숙주불고기 양배추찜&쌈장 오징어젓무무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은배추국 우육고약장조림 깨알순부음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 건취나물볶음 숙주나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부새우젓국 두부조림 느타리버섯볶음 마늘쫀지무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 부대찌개 닭살고추장볶음 연근조림 오이생채 김치 단호박죽	잡곡밥 닭곰탕 참치아재볶음 감자조림 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기미역국 아재소불고기 한식잡채 그린샐러드&드레싱 김치 흑임자죽	잡곡밥 복쌈국 매추리알장조림 돈채두반장볶음 새송이조림 짜사이무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 시금치된장국 돈채두반장볶음 새송이조림 짜사이무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 맑은감자국 돈민짜두부조림 표고부추볶음 파래지반 김치 단호박죽	잡곡밥 돈육우거지탕 방어데리아끼구이 무조림 배추나물 김치 맛살죽	잡곡밥 순두부백탕 돈채죽순부음 연근조림 숙주나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 홍합살미역국 훈제오리아재볶음 고구마샐러드 쌈부추무침 김치 닭살죽
저녁(697kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(765kcal)	간식
잡곡밥 참기름미역국 닭살김치조림 고사리볶음 열무나물 김치 아재죽	오픈레 "찜감자 검은콩두유"	잡곡밥 들깨버섯탕 아재계란찜 호박볶음 시금치나물 김치 당근감자죽	오픈레 "밤만쥬 요구르트"	잡곡밥 무채국 돈육간장불고기 도토리묵무침 참나물무침 김치 닭살죽	오픈레 "파운드 요거얌밥"	잡곡밥 콩나물된장국 닭살카레볶음 두부퐁무침 열무나물 김치 아재죽	오픈레 "미니치즈케익 요구르트"	잡곡밥 콩비지찌개 공치시래기지짐 마늘쫀지새우볶음 숙주나물 김치 순두부죽	오픈레 "바나나 요구르트"	잡곡밥 유채된장국 닭다리샐러드장조림 감자채볶음 세발나물 김치 흑임자죽	오픈레 "마카렛 두유"	잡곡밥 팽이유부국 생선까스&타르소스 실곤약아재무침 들깨무나물 김치 쇠고기죽	오픈레 "빅파이 포도주스"
19		20		21		22		23		24		25 크리스마스	
아침(541kcal)	점심(649kcal)	아침(597kcal)	점심(694kcal)	아침(563kcal)	점심(762kcal)	아침(581kcal)	점심(648kcal)	아침(602kcal)	점심(732kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(549kcal)	점심(756kcal)
잡곡밥 열무된장국 베이컨계란찜 건취나물볶음 전장김 김치 아재죽	잡곡밥 새우젓콩나물국 돈육김치볶음 멸치시래기지짐 근대나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 유채된장국 아재계란찜 고사리볶음 숙주나물 김치 단호박죽	잡곡밥 계란파국 돈육간장불고기 호박볶음 봄동나물 김치 맛살죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육고약장조림 건취나물볶음 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 돈뽕해장국 연두부&양념장 해파리냉채 오이지무침 김치 닭살죽	잡곡밥 사골파국 두부조림 우영채볶음 양념깨알지 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 돈육매추리알장조림 고사리볶음 시금치나물 김치 맛살죽	잡곡밥 닭가슴살곤약장조림 미니새송이초무침 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 콩비지찌개 미니리블고기 마늘쫀지볶음 오징어젓무무침 김치 아재죽	잡곡밥 복쌈국 돈육표고장조림 깨알순부음 열무나물 김치 맛살죽	잡곡밥 매생이순두부국 닭살카레볶음 연근조림 오이생채 김치 순두부죽	잡곡밥 닭곰탕 우채피망볶음 미니리나물 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은감자국 함박스테이크조림 베이컨아재볶음 토마토샐러드&요거트D 김치 쇠고기죽
저녁(732kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식
잡곡밥 사골무국 너비아니조림 동부목김가루무침 오이생채 김치 순두부죽	오픈레 "찜고구마 요구르트"	잡곡밥 감자양파국 닭다리샐러드아끼조림 고구마콘샐러드 열무나물 김치 흑임자죽	오픈레 "마카렛 요구르트"	잡곡밥 시래기된장국 돈채피망볶음 연근조림 콩나물무침 김치 쇠고기죽	오픈레 "밤만쥬 두유"	잡곡밥 배추된장국 순살닭갈비 무나물 실곤약아재무침 김치 당근감자죽	오픈레 "미니단팥 요구르트"	잡곡밥 닭가슴살미역국 갈치무조림 감자채볶음 숙주나물 김치 흑임자죽	오픈레 "굴 요구르트"	잡곡밥 근대된장국 카레소스 돈육강정 단무지채무침 김치 참깨죽	오픈레 "카스타드 두유"	잡곡밥 참기름미역국 닭살김치조림 건새우우조림 유채나물무침 김치 당근감자죽	오픈레 "미니치즈케익 요구르트"
26		27		28		29		30		31			
아침(612kcal)	점심(712kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(542kcal)	점심(702kcal)	아침(537kcal)	점심(678kcal)	아침(672kcal)	점심(713kcal)	아침(593kcal)	점심(732kcal)		
잡곡밥 사골무국 참치아재볶음 호박새우젓볶음 마늘쫀지무침 김치 단호박죽	잡곡밥 열무된장국 공치시래기지짐 단호박샐러드 시금치나물 김치 순두부죽	잡곡밥 배추새우젓국 돈채양배추볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물된장국 닭살데리아끼볶음 감자조림 열무나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 미니새송이아재볶음 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 돈육우거지탕 삼치구이 마늘쫀지볶음 봄동나물 김치 아재죽	잡곡밥 시금치된장국 두부조림 건취나물볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육파채불고기 동부목김가루무침 시금치나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 복쌈국 우채양배추볶음 감자조림 파래지반 김치 당근감자죽	잡곡밥 청국장찌개 방어데리아끼구이 연근조림 숙주나물 김치 닭살죽	잡곡밥 들깨무채국 돈민짜매추리알장조림 느타리버섯볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 닭다리심계탕 연두부&양념장 호박새우젓볶음 오징어젓무무침 김치 쇠고기죽		
저녁(648kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식		
잡곡밥 맛살계란탕 돈육간장불고기 동부목김가루무침 해파리냉채 김치 맛살죽	오픈레 "찜고구마 두유"	잡곡밥 무채국 마파두부 도토리묵무침 숙주나물 김치 닭살죽	오픈레 "빅파이 오렌지주스"	잡곡밥 순두부백탕 숙주불고기 고구마콘샐러드 세발나물무침 김치 쇠고기죽	오픈레 "사과잼쿠키 요구르트"	잡곡밥 건새우아욱국 닭다리샐러드장조림 무나물 오이생채 김치 땅콩죽	오픈레 "후레쉬베리 파이 두유"	잡곡밥 복쌈국 닭가슴살무조림 새송이초무침 양념깨알지 김치 단호박죽	오픈레 "밤만쥬 요구르트"	잡곡밥 근대된장국 돈육두반장볶음 고사리볶음 근대나물 김치 아재죽	오픈레 "굴 요구르트"		

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표