

식단표

2022년 12월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3	
								아침 (592kcal)	점심 (695kcal)	아침 (573kcal)	점심 (685kcal)	아침 (567kcal)	점심 (693kcal)
								잡곡밥 소고기미역국 메추리알곤약장조림 멸치볶음 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 청경채된장국 표고버섯강정 청포묵김가루무침 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 복어채계란국 소세지야채볶음 죽순나물볶음 전장김 김치 감자당근죽	잡곡밥 닭곰탕 미트볼조림 감자콘샐러드 오징어젓무무침 김치 참치죽	잡곡밥 무채국 돈민찌두부조림 고사리나물볶음 오이지무침 김치 매생이죽	잡곡밥 버섯두부된장국 제육야채볶음 해파리냉채 시금치나물 김치 흑임자죽
								저녁 (680kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (675kcal)	간식
								잡곡밥 맑은콩나물국 돈육굴소스볶음 감자채볶음 부추양파무침 김치 단호박죽	비피더스 약과 베지밀	잡곡밥 아욱된장국 돈육표고장조림 어묵볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽	요플레 꿀호떡 사과주스	잡곡밥 사골김치찌개 야채계란찜 알감자조림 오이양파무침 김치 순두부죽	비피더스 카스타드 요구르트
4		5		6		7		8		9		10	
아침 (583kcal)	점심 (679kcal)	아침 (548kcal)	점심 (685kcal)	아침 (553kcal)	점심 (701kcal)	아침 (564kcal)	점심 (693kcal)	아침 (562kcal)	점심 (674kcal)	아침 (585kcal)	점심 (687kcal)	아침 (592kcal)	점심 (702kcal)
잡곡밥 근대된장국 닭살데리야끼볶음 우엉채조림 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 김치 땅콩죽	잡곡밥 닭살미역국 소세지야채볶음 우엉채조림 콩나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 사골부대찌개 야채계란찜 멸치볶음 차커리겉절이 김치 닭살죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육채표고볶음 전장김 오이양파무침 김치 순두부죽	잡곡밥 사골무국 돈육잡스테이크 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 땅콩죽	잡곡밥 사골미역국 고등어무우조림 가지나물 청경채나물 김치 감자당근죽	잡곡밥 홍합살무국 돈육굴소스볶음 감자조림 얼갈이나물 김치 소고기죽	잡곡밥 감자맑은국 해물완자조림 미늘쭀장새우볶음 참나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 배추된장국 순살닭갈비 불어묵볶음 전장김 김치 매생이죽	잡곡밥 복어채우국 돈육굴소스볶음 동부묵김가루무침 브로컬리초무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기토란국 동태무우조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 버섯된장국 우채피망볶음 도토리묵야채무침 오복지무침 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 닭살감자조림 새송이고추장볶음 콩나물무침 김치 맛살죽
저녁 (682kcal)	간식	저녁 (697kcal)	간식	저녁 (685kcal)	간식	저녁 (675kcal)	간식	저녁 (683kcal)	간식	저녁 (693kcal)	간식	저녁 (679kcal)	간식
잡곡밥 순두부백탕 참치야채볶음 도토리묵속갯무침 청경채나물 김치 매생이죽	요플레 사과잼쿠키 아몬드브리즈	잡곡밥 감자된장국 제육파채볶음 마늘쭀우침 전장김 김치 흑임자죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 맛살야채볶음 취나물볶음 콩나물파채무침 김치 단호박죽	요플레 밤민주 사과주스	잡곡밥 청경채된장국 닭다리살데리야끼 조림 미역줄기볶음 오이지무침 김치 참깨죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 배추새우젓국 돈민찌두부조림 감자채피망볶음 아삭이쌈장무침 김치 야채죽	비피더스 한과 배도라지	잡곡밥 아욱된장국 돈육곤약장조림 멸치땅콩볶음 열무나물 김치 옥수수죽	요플레 카스타드 오렌지주스	잡곡밥 두부김치찌개 너비아니조림 죽순나물볶음 차커리겉절이 김치 순두부죽	비피더스 마가렛 배지밀

11		12		13		14		15		16		17	
아침(582kcal)	점심(685kcal)	아침(576kcal)	점심(682kcal)	아침(582kcal)	점심(695kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(585kcal)	점심(697kcal)	아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(547kcal)	점심(672kcal)
잡곡밥 콩나물국 비엔나아채볶음 전장김 고사리나물볶음 김치 달걀죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살아채볶음 감자조림 얼갈이나물 김치 단호박죽	잡곡밥 북어채계란국 달걀곤약장조림 우엉채조림 느타리버섯볶음 김치 참깨죽	잡곡밥 돈육감자탕 계란장조림 호박볶음 무말랭이무침 김치 참치죽	잡곡밥 청경채된장국 가지미조림 감자채볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 사골부대찌개 돈채두반장볶음 고구미조림 얼갈이나물 김치 아채죽	잡곡밥 순두부백탕 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 버섯소불고기 탕평채 그린샐러드/소스 김치 소고기죽	잡곡밥 버섯맑은국 돈채아채볶음 고구마콘샐러드 호박볶음 김치 달걀죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육메추리알장조림 마파가지볶음 부추양파무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 호박볶음 오이지무침 김치 아채죽	잡곡밥 청경채된장국 달다리샐러드(아까이) 조림 감자채볶음 시금치나물 김치 순두부죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살아채볶음 건취나물볶음 배추나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 버섯찌개 아채계란찜 어묵채볶음 부추쌈무무침 김치 참깨죽
저녁(702kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(706kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식
잡곡밥 부추계란국 돈육짜장불고기 어묵볶음 오복지무침 김치 흑임자죽	오픈레 브라우니 요구르트	잡곡밥 어묵무국 돈채굴소스볶음 죽순나물볶음 숙주나물무침 김치 감자당근죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 유부장국 케네소스 치킨넛개 단무지채무침 김치 옥수수죽	비피더스 우리밀마들렌 요거암말	잡곡밥 바지락살무국 달걀카레볶음 연근조림 미역오이초무침 김치 흑임자죽	오픈레 콩고물도넛 망고주스	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어무우조림 청포묵김가루무침 얼무된장무침 김치 표고죽	비피더스 딸기파운드 요구르트	잡곡밥 두부김치찌개 너비아니조림 가지고추장볶음 오이양파무침 김치 매생이죽	오픈레 카스타드 베지밀	잡곡밥 근대된장국 우채피망볶음 고사리나물볶음 연근조림 김치 참치죽	비피더스 미니치즈케익 요구르트
18		19		20		21		22		23		24	
아침(568kcal)	점심(695kcal)	아침(558kcal)	점심(679kcal)	아침(573kcal)	점심(695kcal)	아침(592kcal)	점심(702kcal)	아침(589kcal)	점심(685kcal)	아침(568kcal)	점심(689kcal)	아침(562kcal)	점심(673kcal)
잡곡밥 콩나물국 달걀새송이볶음 전장김 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 부추계란국 돈육짜장불고기 미역줄기볶음 오이양파무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀미역국 돈채양배추볶음 느타리버섯볶음 고춧잎무침 김치 아채죽	잡곡밥 버섯맑은국 삼치조림 불어묵볶음 참나물생채 김치 표고죽	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀새송이조림 오이양파무침 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 훈제오리아채볶음 도토리묵썩갠무침 쌈무부추무침 김치 참깨죽	잡곡밥 북어채무국 돈육곤약장조림 청포묵김가루무침 시금치나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 청경채된장국 돈육강정 느타리버섯볶음 배추된장무침 김치 참치죽	잡곡밥 부추계란국 돈채피망볶음 죽순나물볶음 오징어젓갈무무침 김치 순두부죽	잡곡밥 육개장 잡채 청포묵김가루무침 양파절임 김치 달걀죽	잡곡밥 근대된장국 우채피망볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 매생이죽	잡곡밥 어묵무국 돈육참스테이크 고사리볶음 브로콜리초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 감자양파국 달걀곤약장조림 멸치볶음 시금치나물 김치 감자당근죽	잡곡밥 사골부대찌개 계란후라이 고구미조림 숙음배추나물무침 김치 땅콩죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식
잡곡밥 감자된장국 비엔나아채볶음 우엉채조림 콩나물무침 김치 달걀죽	오픈레 후레쉬베리 베지밀	잡곡밥 아욱된장국 달걀데리야끼볶음 새송이고추장볶음 오이지무침 김치 소고기죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 감자콘샐러드 브로컬리초무침 김치 순두부죽	비피더스 밤민쥬 아몬드브리즈	잡곡밥 사골미역국 달걀데리야끼볶음 감자채볶음 청경채나물 김치 아채죽	오픈레 양갱 베지밀	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 우엉채조림 콩나물무침 김치 옥수수죽	오픈레 꿀호떡 오렌지주스	잡곡밥 돈육감자탕 맛살아채볶음 고구미조림 얼갈이나물 김치 아채죽	비피더스 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 참기름미역국 돈채두반장볶음 청포묵김가루무침 무말랭이무침 김치 표고죽	오픈레 카스타드 요구르트
25 크리스마스		26		27		28		29		30		31	
아침(584kcal)	점심(675kcal)	아침(575kcal)	점심(679kcal)	아침(583kcal)	점심(676kcal)	아침(572kcal)	점심(695kcal)	아침(584kcal)	점심(692kcal)	아침(561kcal)	점심(690kcal)	아침(556kcal)	점심(698kcal)
잡곡밥 북어채무국 너비아니조림 호박볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 돈육고추장볶음 알감자조림 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 들깨버섯탕 참치아채볶음 감자조림 고춧잎무침 김치 참치죽	잡곡밥 어묵무국 버섯돈육불고기 숙주나물무침 단호박콘샐러드 김치 흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 메추리알장조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 유부된장국 짜장소스 가래야게튀김 단무지채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 버섯맑은국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기무국 데리야끼닭조림 꽃맛샐러드 청경채나물 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 비엔나어묵볶음 가지나물 고구마콘샐러드 김치 참깨죽	잡곡밥 부대찌개 베이컨계란찜 들깨무나물 오이생채 김치 참치죽	잡곡밥 닭곰탕 계란장조림 미나새송이볶음 오이지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 사골미역국 돈채양배추볶음 감자조림 무생채 김치 달걀죽	잡곡밥 소고기토란국 메추리알어묵볶음 청포묵김가루무침 콩나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 새우젓계란국 달걀굴소스볶음 멸치볶음 마늘쫀무침 김치 옥수수죽
저녁(684kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식
잡곡밥 부추계란국 마파가지볶음 오복지무침 김치 아채죽	비피더스 아몬드파운드 포도주스	잡곡밥 콩나물국 콩지김치조림 불어묵볶음 치커리무침 김치 당근감자죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 동태조림 감자채볶음 무말랭이무침 김치 단호박죽	비피더스 후레쉬베리 배도라지	잡곡밥 김치순두부찌개 분홍소세지전/케첩 미역오이초무침 무나물 김치 옥수수죽	오픈레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 시금치된장국 달걀지볶음 도토리묵김치무침 마늘쫀지무침 김치 표고죽	비피더스 우리밀마들렌 두유	잡곡밥 북어채무국 생선까스/소스 단호박샐러드 숙주나물무침 김치 아채죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민짜두부조림 멸치볶음 열무나물 김치 매생이죽	비피더스 브라우니 두유

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표