

# 식단표

2022년 04월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침 (584kcal)	점심 (698kcal)	아침 (560kcal)	점심 (645kcal)
										잡곡밥 배추된장국 돈육우유장조림 새송이버섯볶음 돌나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 채개장 순살닭갈비 죽순나물볶음 시금치나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 황태계란국 닭살표고장조림 오이볶음 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자조림 감자채볶음 참나물무침 김치 순두부죽
										저녁 (687kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식
										잡곡밥 어묵무국 삼치구이 시래기된장지짐 세벌나물겉절이 김치 참치죽	요플레 미니후레쉬빵 요거얌얌	잡곡밥 순두부백탕 콩나물불고기 고구마순나물볶음 청경채나물무침 김치 소고기죽	요플레 버터쿠키 요구르트
3		4		5		6		7		8		9	
아침 (597kcal)	점심 (702kcal)	아침 (557kcal)	점심 (658kcal)	아침 (543kcal)	점심 (684kcal)	아침 (538kcal)	점심 (705kcal)	아침 (567kcal)	점심 (679kcal)	아침 (581kcal)	점심 (721kcal)	아침 (570kcal)	점심 (683kcal)
잡곡밥 유부무국 소고기곤약장조림 견취나물볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 유채된장국 안동찜닭 어묵볶음 얼갈이나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 건새우아욱국 닭살무우장조림 멸치땅콩볶음 차커라겉절이 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기미역국 가지미조림 무나물볶음 오이양파무침 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵무국 돈육새송이장조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 선지해장국 너비아니조림 마늘쫀갓새우볶음 돌나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 유채된장국 두부조림 죽순나물볶음 양념깻잎지 김치 닭살죽	잡곡밥 맑은콩나물국 제육아채볶음 호박볶음 배추나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 채개장 불어묵우유장조림 오이볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 버섯청국장찌개 닭살데리야끼조림 아채샐러드&드레싱 참나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 새우젓호박국 돈육표고장조림 무생채 근대나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 바지락살무국 돈육숙주불고기 고구마순나물볶음 단호박곤샐러드 김치 감자당근죽	잡곡밥 닭곰탕 참치아채볶음 연두부&양념장 숙음배추나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 무채된장국 닭살감자조림 고사리나물볶음 썩갓두부무침 김치 아채죽
저녁 (637kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (627kcal)	간식	저녁 (658kcal)	간식	저녁 (674kcal)	간식	저녁 (694kcal)	간식
잡곡밥 닭곰탕 마파두부 새우젓호박볶음 숙주나물무침 김치 맛살죽	요플레 아몬드파운드 요구르트	잡곡밥 맑은감자국 돈육파채불고기 가지고추장볶음 열무나물무침 김치 감자당근죽	요플레 초코파이 요구르트	잡곡밥 소고기무국 닭살김치볶음 느타리버섯볶음 도토리묵아채무침 김치 아채죽	비피더스 우리밀마들렌 포도주스	잡곡밥 부대찌개 아채계란찜 감자조림 청경채나물무침 김치 소고기죽	요플레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 콩치시래기지짐 연근조림 얼갈이나물무침 김치 참깨죽	비피더스 화이트도넛 사과주스	잡곡밥 부추계란국 아채짜장소스 마파어묵볶음 단무지채무침 김치 옥수수죽	요플레 마드레느 두유	잡곡밥 배추새우젓국 돈채굴소스볶음 새송이고추장볶음 유채나물무침 김치 단호박죽	요플레 참봉어빵 요구르트

10		11		12		13		14		15		16	
아침(555kcal)	점심(681kcal)	아침(579kcal)	점심(691kcal)	아침(568kcal)	점심(637kcal)	아침(554kcal)	점심(739kcal)	아침(537kcal)	점심(670kcal)	아침(547kcal)	점심(686kcal)	아침(539kcal)	점심(679kcal)
잡곡밥 닭살미역국 메추리알곤약장조림 콩나물무침 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 바지락살순두부국 오리훈제야채볶음 시래기된장지짐 쌈무부추무침 김치 닭살죽	잡곡밥 유부국 해물완자조림 오이볶음 시금치나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 감자우거지탕 야채계란찜 근대나물무침 양념깻잎지 김치 순두부죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육무우장조림 호박볶음 감자콘샐러드 김치 소고기죽	잡곡밥 채개장 고등어조림 견치나물볶음 치커리겉절이 김치 단호박죽	잡곡밥 김치청국장짜개 맛살야채볶음 꼬시래기초무침 돌나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 맑은미역국 소불고기 한식잡채 오복자무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기무국 닭살표고장조림 멸치땅콩볶음 유채나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 시금치된장국 백순대야채볶음 무나물볶음 숙음배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 감자된장국 소고기곤약장조림 어묵볶음 숙감두부무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 바지락살순두부국 돼지고기김치볶음 건새우무우조림 청경채나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 황태무국 두부조림 연근조림 얼갈이나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은무국 닭살김장조림 실곤약야채초무침 배추나물무침 김치 소고기죽
저녁(727kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식
잡곡밥 복어국 돈육고추장불고기 감자채볶음 세발나물겉절이 김치 참치죽	오픈레 사과잼쿠키 검은콩두유	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 표고부추볶음 무생채 김치 감자당근죽	오픈레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 어묵무국 돈육버섯불고기 해파리생채 열무나물무침 김치 닭살죽	비피더스 바나나 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 시래기된장지짐 숙주나물무침 김치 순두부죽	딸기파운드 요구르트 카스타드 두유	잡곡밥 건새우아육국 순살닭갈비 고구마순나물볶음 청포묵김무침 김치 참깨죽	비피더스 밤만주 포도주스	참치야채비빔밥 복어계란국 참치야채볶음 무생채/고추장 콩나물무침/김가루 김치 순두부죽	오픈레 버터쿠키 요구르트	잡곡밥 배추새우젓국 동태무조림 죽순나물볶음 세발나물겉절이 김치 닭살죽	오픈레 바나나도넛 요구르트
17		18		19		20		21		22		23	
아침(573kcal)	점심(647kcal)	아침(533kcal)	점심(710kcal)	아침(559kcal)	점심(678kcal)	아침(581kcal)	점심(689kcal)	아침(576kcal)	점심(683kcal)	아침(590kcal)	점심(698kcal)	아침(573kcal)	점심(658kcal)
잡곡밥 맑은콩나물국 돈육새송이장조림 참나물무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 시골무국 계란장조림 느타리아채볶음 마늘쫀양념무침 김치 표고죽	잡곡밥 바지락살순두부국 닭살무우장조림 고구마콘샐러드 숙음배추나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 무채된장국 돈육데리아끼조림 가지고추장볶음 숙감두부무침 김치 순두부죽	잡곡밥 건새우아육국 참치야채볶음 견치나물볶음 꼬시래기초무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 부대찌개 돈육메추리알장조림 마늘쫀건새우볶음 오이양파무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 복어국 야채계란찜 근대나물무침 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 맑은콩나물국 제육야채볶음 호박볶음 연근흑임자무침 김치 단호박죽	잡곡밥 채개장 돈육표고장조림 연두부&양념장 열무나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추새우젓국 안동찜닭 고구마순나물볶음 올방개목아채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 우거지된장국 맛살야채볶음 콩나물무침 양념깻잎지 김치 땅콩죽	잡곡밥 순두부백탕 파채불고기 새송이고추장볶음 참나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 어묵무국 돈육새송이장조림 오이볶음 청경채나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 열무된장국 오리훈제야채볶음 죽순나물볶음 쌈무부추무침 김치 옥수수죽
저녁(685kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식
잡곡밥 감자양파국 제육야채볶음 고사리나물볶음 방풍나물무침 김치 야채죽	오픈레 유과 두유	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 감자채볶음 시금치나물무침 김치 맛살죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 버섯청국장짜개 닭살감자조림 무나물볶음 유채나물무침 김치 옥수수죽	비피더스 사과잼쿠키 식혜	잡곡밥 사골무국 해물완자조림 미역줄기볶음 배추나물무침 김치 표고죽	오픈레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 소고기무국 광치김치조림 느타리버섯볶음 돌나물무침 김치 닭살죽	비피더스 화이트도넛 사과주스	잡곡밥 유부무국 야채카레소스 불어묵조림 무생채 김치 참깨죽	오픈레 마드레느 두유	잡곡밥 맑은감자국 돈육굴소스볶음 오징어젓무무침 참나물무침 김치 흑임자죽	오픈레 초코파이 요구르트
24		25		26		27		28		29		30	
아침(573kcal)	점심(708kcal)	아침(549kcal)	점심(697kcal)	아침(581kcal)	점심(658kcal)	아침(570kcal)	점심(689kcal)	아침(548kcal)	점심(687kcal)	아침(562kcal)	점심(671kcal)	아침(587kcal)	점심(680kcal)
잡곡밥 닭곰탕 소고기곤약장조림 시래기된장지짐 전장김 김치 감자당근죽	잡곡밥 맑은미역국 제육야채볶음 감자채볶음 숙음열무나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 맑은콩나물국 닭살표고장조림 죽순나물볶음 배추나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 감자된장국 돼지갈비찜 호박볶음 콩나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 소고기미역국 돈육무우장조림 느타리버섯볶음 돌나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 바지락살순두부국 동태조림 시래기된장지짐 톳두부무침 김치 소고기죽	잡곡밥 닭곰탕 계란장조림 고구마순나물볶음 톳초무침 김치 맛살죽	잡곡밥 채개장 버섯불고기 어묵볶음 숙음배추나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기무국 참치야채볶음 연근조림 참나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 김치청국장짜개 닭살데리아끼조림 도토리묵아채무침 양념깻잎지 김치 옥수수죽	잡곡밥 배추새우젓국 닭살무우장조림 유채나물무침 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 닭살미역국 백순대야채볶음 감자고추장조림 청경채나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아육국 돈육새송이장조림 호박볶음 마늘쫀양념무침 김치 표고죽	잡곡밥 부추계란국 야채짜장소스 표고야채볶음 짜사마무침 김치 닭살죽
저녁(688kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(703kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식
잡곡밥 황태계란국 순살닭갈비 실곤약오리엔탈무침 숙주나물무침 김치 순두부죽	오픈레 아몬드파운드 요구르트	잡곡밥 선지해장국 야채계란찜 고사리나물볶음 근대나물무침 김치 닭살죽	오픈레 밤만주 요구르트	잡곡밥 복어국 닭살김치볶음 오이볶음 얼갈이나물무침 김치 야채죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 감자우거지탕 두부조림 브로콜리아채볶음 세발나물겉절이 김치 흑임자죽	미니치즈케익 요구르트 바나나도넛 두유	잡곡밥 사골무국 돈채피망볶음 견치나물볶음 단호박콘샐러드 김치 참치죽	비피더스 카스타드 요구르트	잡곡밥 유채된장국 제육야채볶음 삼추쌈/쌈장 오복자무침 김치 소고기죽	오픈레 우리밀마들렌 포도주스	잡곡밥 순두부백탕 순살닭갈비 김치채볶음 숙감두부무침 김치 땅콩죽	오픈레 딸기파운드 요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표