

# 식단표

2022년 05월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5 어린이 날		6		7	
아침(578kcal)	점심(711kcal)	아침(582kcal)	점심(687kcal)	아침(573kcal)	점심(701kcal)	아침(584kcal)	점심(658kcal)	아침(569kcal)	점심(671kcal)	아침(561kcal)	점심(710kcal)	아침(583kcal)	점심(694kcal)
잡곡밥 어묵무국 메추리알곤약장조림 시금치나물무침 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈육불고기 가지고추장볶음 열무나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 감자양파국 소세지아채볶음 미역줄기볶음 근대나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 유부무국 달걀키예볶음 검은깨묵아채무침 썩갠나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 복어무국 맛살아채볶음 콩나물무침 전장김 김치 감자당근죽	잡곡밥 열무된장국 돈육데리아끼볶음 죽순나물볶음 돌나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육새송이장조림 매콤어묵볶음 치커리겉절이 김치 순두부죽	잡곡밥 사골부대찌개 아채계란찜 호박볶음 연근흑임자무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀무우장조림 감자조림 도토리묵아채무침 김치 달걀죽	잡곡밥 바지락살무국 고등어조림 건취나물볶음 배추나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 어묵무국 두부조림 우렁재조림 열무나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 소고기무국 돈육참스테이크 감자채볶음 아채샐러드/드레싱 김치 맛살죽	잡곡밥 버섯청국장찌개 소고기곤약장조림 오이양파무침 통두부무침 김치 참깨죽	잡곡밥 근대된장국 순살달걀비 건새우무우조림 참나물무침 김치 흑임자죽
저녁(671kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(666kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(714kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식
잡곡밥 우거지된장국 해물완자조림 무나물볶음 치커리겉절이 김치 맛살죽	요플레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 바지락살미역국 가지미조림 오이볶음 무생채 김치 흑임자죽	요플레 버터쿠키 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 숙음배추나물무침 고구마콘샐러드 김치 참치죽	비피더스 마니단팥빵 요구르트	잡곡밥 건새우아욱국 안동찜닭 만가닥버섯아채볶음 열갈이나물무침 김치 표고죽	요플레 화이트도넛 두유	잡곡밥 우렁살열갈이된장국 제육아채볶음 무나물볶음 시금치나물무침 김치 소고기죽	비피더스 초코파이 요구르트	잡곡밥 선지해장국 곤약메추리알장조림 가지고추장볶음 청경채나물무침 김치 단호박죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 바지락살순두부국 돈채굴소스볶음 미역초무침 비름나물무침 김치 감자당근죽	요플레 참봉어빵 요구르트
8 석가탄신일		9		10		11		12		13		14	
아침(577kcal)	점심(673kcal)	아침(542kcal)	점심(684kcal)	아침(600kcal)	점심(700kcal)	아침(542kcal)	점심(712kcal)	아침(587kcal)	점심(702kcal)	아침(578kcal)	점심(721kcal)	아침(571kcal)	점심(688kcal)
잡곡밥 맑은미역국 돈육무우장조림 시래기된장지짐 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 황태무국 너비아니조림 호박볶음 숙음열무나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 달걀표고장조림 죽순나물볶음 썩갠나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 열무된장국 오리훈제아채볶음 해파리냉채 쌈부추무침 김치 표고죽	잡곡밥 사골무국 메추리알곤약장조림 가지고추장볶음 배추나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 복어무국 버섯불고기 호박볶음 치커리겉절이 김치 소고기죽	잡곡밥 우거지된장국 두부조림 건취나물볶음 시금치나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은미역국 돼지갈비찜 부추잡채 무생채 김치 맛살죽	잡곡밥 배추새우젓국 돈육표고장조림 감자채볶음 돌나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 유부무국 아채카레소스 불어묵조림 오이지무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 소고기미역국 달걀무우장조림 멸치땅콩볶음 브로콜리초무침 김치 참치죽	잡곡밥 김치청국장찌개 백순대아채볶음 새송이고추장볶음 열갈이나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 닭곰탕 참치아채볶음 미역줄기볶음 매일묵아채무침 김치 표고죽	잡곡밥 바지락살순두부국 달걀감자조림 오이볶음 참나물무침 김치 달걀죽
저녁(695kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(984kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식
잡곡밥 배추새우젓국 돈육고추장불고기 새송이버섯볶음 양념깻잎지 김치 순두부죽	요플레 유과 두유	잡곡밥 돈육감자탕 참치계란찜 연근조림 오이양파무침 김치 달걀죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 감자조림 감자조림 콩나물무침 김치 아채죽	비피더스 바나나도넛 포도주스	잡곡밥 어묵무국 달걀데리아끼조림 청포묵김무침 근대나물무침 김치 단호박죽	아몬드파운드 요구르트 밤만주 두유	잡곡밥 무채된장국 돈채두반장볶음 시래기된장지짐 단호박콘샐러드 김치 옥수수죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 감자된장국 제육아채볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 김치 단호박죽	요플레 콩고물도넛 두유	잡곡밥 맑은콩나물국 동태무조림 느타리버섯볶음 숙음배추나물무침 김치 땅콩죽	요플레 생크림파운드 요구르트

15		16		17		18		19		20		21	
아침(561kcal)	점심(633kcal)	아침(600kcal)	점심(678kcal)	아침(581kcal)	점심(672kcal)	아침(557kcal)	점심(692kcal)	아침(578kcal)	점심(684kcal)	아침(577kcal)	점심(694kcal)	아침(561kcal)	점심(699kcal)
잡곡밥 감자양파국 소세지야채볶음 무나물볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 황태무국 돈채파탕볶음 호박볶음 꼬시래기초무침 김치 야채죽	잡곡밥 바지락살미역국 돈육표고장조림 오이볶음 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 콩치김치조림 죽순나물볶음 시금치나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 시래기된장국 두부조림 감자조림 검은깨묵아채무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 선지해장국 돈육매추리알장조림 양송이버섯야채볶음 배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 어묵무국 야채계란찜 고사리볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 우거지된장국 돈육데리아찌볶음 연근흑임자무침 양념깎임지 김치 단호박죽	잡곡밥 바지락살무국 맛살야채볶음 시래기된장지짐 치커리겉절이 김치 달걀죽	잡곡밥 소고기미역국 달걀카레볶음 감자채볶음 썩갓나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀무우장조림 어묵볶음 근대나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 무채된장국 제육야채볶음 고구마콘샐러드 숙음배추나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 황태무국 계란장조림 미역초무침 얼갈이나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 건새우아육국 돈채굴소스볶음 무나물볶음 도토리묵야채무침 김치 흑임자죽
저녁(698kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식
잡곡밥 아욱된장국 닭강정 표고야채볶음 얼두나물무침 김치 맛살죽	요플레 우리밀마들렌 요구르트	잡곡밥 배추된장국 돈육파채불고기 가지고추장볶음 청경채나물무침 김치 흑임자죽	요플레 화이트도넛 두유	잡곡밥 복어무국 안동찜닭 마늘쫄면새우볶음 돌나물무침 김치 참치죽	비피더스 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 사골부대찌개 해물완자조림 호박볶음 실곤약야채초무침 김치 표고죽	요플레 초코파이 요구르트	참치야채비빔밥 팽이두부된장국 참치야채볶음 무생채/고추장 콩나물무침/김가루 김치 소고기죽	비피더스 콩고물도넛 두유	잡곡밥 소고기무국 삼치구이 건취나물볶음 툇두부무침 김치 단호박죽	요플레 미니후레쉬빵 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 닭갈비 새송이버섯볶음 얼두나물무침 김치 감자당근죽	요플레 바나나 요구르트
22		23		24		25		26		27		28	
아침(570kcal)	점심(699kcal)	아침(588kcal)	점심(688kcal)	아침(599kcal)	점심(700kcal)	아침(571kcal)	점심(694kcal)	아침(588kcal)	점심(704kcal)	아침(578kcal)	점심(698kcal)	아침(578kcal)	점심(698kcal)
잡곡밥 감자양파국 돈육새송이장조림 오이양파무침 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 바지락살순두부국 미트볼조림 건새우무우조림 참나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 시금치된장국 소고기곤약장조림 멸치땅콩볶음 돌나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 복어무국 달걀대파볶음 감자고추장조림 근대나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 순두부백탕 맛살야채볶음 건취나물볶음 청포묵김무침 김치 소고기죽	잡곡밥 무채된장국 버섯불고기 가지고추장볶음 얼갈이나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 어묵무국 달걀표고장조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 부추계란국 야채짜장소스 마파어묵볶음 단무지채무침 김치 단호박죽	잡곡밥 근대된장국 달걀무우장조림 오이볶음 시금치나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 맑은미역국 돈육김치볶음 시래기된장지짐 검은깨묵야채무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 건새우아육국 돈육무우장조림 죽순나물볶음 썩갓나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치청국장찌개 백순대야채볶음 무나물볶음 숙음배추나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 닭곰탕 참치야채볶음 호박볶음 연두부&양념장 김치 야채죽	잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 건취나물볶음 무생채 김치 맛살죽
저녁(701kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식
잡곡밥 얼갈이된장국 돈육불고기 호박볶음 오징어젓무무침 김치 순두부죽	요플레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 배추나물무침 단호박콘샐러드 김치 야채죽	요플레 밤만주 요구르트	잡곡밥 바지락살무국 가지미조림 건새우마늘쫄볶음 단호박콘샐러드 김치 달걀죽	비피더스 우리밀마들렌 두유	잡곡밥 열무된장국 달걀감자조림 호박볶음 참나물무침 김치 순두부죽	바나나도넛 요구르트 카스타드 포도주스	잡곡밥 돈육감자탕 야채계란찜 연근조림 꼬시래기초무침 김치 감자당근죽	비피더스 생크림파운드 요구르트	잡곡밥 소고기무국 오리훈제야채볶음 표고야채볶음 쌈무부추무침 김치 단호박죽	요플레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 감자된장국 방어조림 느타리버섯볶음 치커리겉절이 김치 소고기죽	요플레 버터쿠키 요구르트
29		30		31									
아침(581kcal)	점심(700kcal)	아침(590kcal)	점심(687kcal)	아침(578kcal)	점심(698kcal)								
잡곡밥 사골무국 두부조림 얼두나물무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 배추된장국 제육야채볶음 고사리볶음 청경채나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 바지락살미역국 돈육새송이장조림 시래기된장지짐 매밀묵야채무침 김치 순두부죽	잡곡밥 어묵무국 달걀카레볶음 새송이버섯볶음 돌나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 순두부백탕 소세지야채볶음 감자조림 근대나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 맑은미역국 돈육고추장불고기 연근흑임자무침 썩갓나물무침 김치 흑임자죽								
저녁(688kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식								
잡곡밥 황태무국 너비아니조림 감자채볶음 얼갈이나물무침 김치 표고죽	요플레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 우거지된장국 마파두부 죽순나물볶음 시금치나물무침 김치 옥수수죽	요플레 초코파이 요구르트	잡곡밥 닭곰탕 고등어조림 호박볶음 숙주나물무침 김치 참깨죽	비피더스 화이트도넛 두유								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표