

식단표 (2021년 09월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(547kcal)	점심(711kcal)	아침(503kcal)	점심(771kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)	아침(561kcal)	점심(711kcal)
						잡곡밥 소고기무국 돈민찌감자조림 배추나물 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 닭가슴살미역국 돈육간장불고기 오징어젓무침 단호박샐러드 김치 당근감자죽	잡곡밥 사골미역국 돈채양배추볶음 감자조림 무생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 어묵국 닭살고추장조림 고사리볶음 얼무나물 김치 단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 들깨무나물 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 무채국 계란장조림 새송이아채볶음 오징어젓무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 북어계란국 마파두부 어묵볶음 건파래무침 김치 옥수수죽
						저녁(754kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(799kcal)	간식	저녁(734kcal)	간식
						잡곡밥 계란파국 단호박카레라이스 너비아니조림 단무지무침 김치 달걀죽	오픈레 밤만주 요구르트	잡곡밥 근대된장국 베이컨계란찜 마늘콩볶음 브로컬리초무침 김치 참깨죽	오픈레 유과 두유	잡곡밥 유부된장국 갈치구이 연근조림 야채샐러드&드레싱 김치 흑임자죽	오픈레 아이스홍시	잡곡밥 청국장찌개 돈까스&소스 감자콘샐러드 오이피클 김치 들깨죽	오픈레 사과잼쿠키 요구르트
5		6		7		8		9		10		11	
아침(511kcal)	점심(711kcal)	아침(531kcal)	점심(831kcal)	아침(547kcal)	점심(701kcal)	아침(511kcal)	점심(698kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)	아침(531kcal)	점심(691kcal)	아침(601kcal)	점심(701kcal)
잡곡밥 소고기무국 아채계란찜 우엉채조림 전장김 김치 누룽지	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육짜장볶음 호박볶음 양념깻잎지 김치 당근감자죽	잡곡밥 시래기된장국 동그랑땡조림 청경채나물 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 돈육우거지탕 두부조림 느타리야채볶음 마늘콩지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 닭가슴살무국 돈채피망볶음 연근조림 파래자반 김치 맛살죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육고추장불고기 꽃맛샐러드 브로컬리초무침 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 돈육표고장조림 감자채볶음 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 참치미역국 우민찌메추리알장 조림 취나물무침 무생채 김치 달걀죽	잡곡밥 무채국 계란장조림 멸치마늘콩볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 돈채양배추볶음 맛살냉채 건파래무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 북엇국 아채계란찜 오징어젓무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 데리야끼닭조림 호박볶음 얼무쌈장나물 김치 맛살죽	잡곡밥 순두부백탕 우육곤약장조림 느타리아채볶음 파래자반 김치 아채죽	잡곡밥 달걀무국 돈채고추장볶음 어묵볶음 아삭이쌈장무침 김치 땅콩죽
저녁(755kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(801kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(789kcal)	간식
잡곡밥 순두부백탕 콩치시래기지짐 감자채볶음 아삭이쌈장무침 김치 쇠고기죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 홍합살무국 돈채피망볶음 동부묵김가루무침 오이생채 김치 땅콩죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 얼무된장국 가지미구이 호박고추장볶음 숙갓나물 김치 쇠고기죽	오픈레 유과 검은콩두유	잡곡밥 배추새우젓국 순살닭갈비 사각어묵볶음 양념깻잎지 김치 흑임자죽	오픈레 꿀호떡 요구르트	잡곡밥 육개장 생선까스&소스 단호박샐러드 오이지무침 김치 순두부죽	오픈레 미니단팥빵 두유	잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 실곤약아채무침 무생채 김치 단호박죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 임연수구이 고추장감자조림 참취나물무침 김치 쇠고기죽	오픈레 방울토마토 요구르트

12		13		14		15		16		17		18	
아침(531kcal)	점심(801kcal)	아침(531kcal)	점심(711kcal)	아침(547kcal)	점심(766kcal)	아침(555kcal)	점심(731kcal)	아침(511kcal)	점심(731kcal)	아침(531kcal)	점심(701kcal)	아침(513kcal)	점심(698kcal)
잡곡밥 홍합살무국 두부조림 멸치땅콩조림 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 계란파국 아찌카레소스 너비아니조림 오복지무침 김치 당근김자죽	잡곡밥 소고기감자국 건새우불어묵조림 호박볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 콩나물국 순살닭볶음탕 고구마콘샐러드 부추양파겉절이 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 고사리볶음 숙것나물 김치 단호박죽	잡곡밥 북어계란국 돈육간장불고기 열무된장무침 마늘쫀지 김치 흑임자	잡곡밥 어묵국 동그랑땡조림 오이볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기미역국 버섯소불고기 탕평채 그린샐러드&드레싱 김치 당근김자죽	잡곡밥 유채된장국 두부조림 건새우마늘중볶음 시금치나물 김치 참깨죽	잡곡밥 계란파국 돈육고추장불고기 멸치땅콩볶음 무생채 김치 누룽지	잡곡밥 무채국 참치아채볶음 느타리아채볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 두부숙감무침 미역초무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 복엇국 돈육표고장조림 오징어젓무무침 콩나물무침 김치 당근김자죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육간장불고기 양배추찜&쌈장 마늘쫀지 김치 참깨죽
저녁(711kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(811kcal)	간식	저녁(803kcal)	간식	저녁(835kcal)	간식
잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알돈육장조림 도토리묵무침 오이생채 김치 닭살죽	오픈레 찐계란 식혜	잡곡밥 열무된장국 조기구이 들깨무나물 오이생채 김치 참깨죽	오픈레 초코파이 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 우채피망볶음 연근조림 브로컬리초무침 김치 닭살죽	오픈레 베이비슈 포도주스	잡곡밥 김치국 닭살카레볶음 무조림 오이지무침 김치 맛살죽	오픈레 미니치즈케익 요거얌얌	잡곡밥 감자된장국 생선까스&소스 새우젓오박볶음 아삭이쌈장무침 김치 단호박죽	오픈레 사과잼파이 요구르트	잡곡밥 돈육우거지탕 계란장조림 어묵볶음 오이생채 김치 쇠고기죽	오픈레 파운드 요거얌얌	잡곡밥 맛살계란탕 카레소스 닭강정 단무지채무침 김치 흑임자죽	오픈레 바나나 요구르트
19		20 추석		21 추석		22 추석		23		24		25	
아침(522kcal)	점심(711kcal)	아침(511kcal)	점심(811kcal)	아침(547kcal)	점심(731kcal)	아침(566kcal)	점심(731kcal)	아침(531kcal)	점심(678kcal)	아침(521kcal)	점심(678kcal)	아침(520kcal)	점심(734kcal)
잡곡밥 무채국 두부조림 맛살계란볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 얼갈이된장국 김치구이 감자채볶음 참나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 닭가슴살새우조림 숙주나물무침 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 실곤약아채무침 표고청경채볶음 단호박샐러드 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 돈민씨두부조림 어묵볶음 오이생채 김치 맛살죽	잡곡밥 버섯학살무국 버섯소불고기 오미산적 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 미니새송이볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 무우조림 오이생채 김치 닭살죽	잡곡밥 배추된장국 돈육표고장조림 호박볶음 오복지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은순두부국 고추장불고기 들깨무나물 파래자반 김치 흑임자죽	잡곡밥 시골미역국 두부조림 돈육간장불고기 호박볶음 해초샐러드 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 돈육간장불고기 호박볶음 김치 단호박죽	잡곡밥 복엇국 닭가슴살무장조림 오이볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무조림 감자채볶음 양념깻잎지 김치 땅콩죽
저녁(698kcal)	간식	저녁(731kcal)	간식	저녁(801kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식
잡곡밥 순두부백탕 닭다리살고추장볶음 도토리묵무침 오이지무침 김치 땅콩죽	오픈레 뽕떡칠	잡곡밥 북어콩나물국 돈육김치찜 연근조림 양배추&쌈장 김치 땅콩죽	오픈레 미니소보루 소이라떼	잡곡밥 육개장 조기찜 한식잡채 오이지무침 김치 쇠고기죽	오픈레 송편 식혜	잡곡밥 시금치된장국 순살닭볶음탕 동부묵김가루무침 마늘쫀지무침 김치 흑임자죽	오픈레 유과 두유	잡곡밥 홍합살무국 베이컨계란찜 우영채조림 시금치나물 김치 땅콩죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 계란국 카레소스 돈육강정 단무지채무침 김치 쇠고기죽	오픈레 미니단팥빵 소이라떼	잡곡밥 김치순두부국 야채계란찜 맛살계란볶음 무나물 김치 쇠고기죽	오픈레 사과잼쿠키 요구르트
26		27		28		29		30					
아침(511kcal)	점심(711kcal)	아침(531kcal)	점심(711kcal)	아침(531kcal)	점심(844kcal)	아침(531kcal)	점심(711kcal)	아침(591kcal)	점심(734kcal)				
잡곡밥 소고기무국 돈육곤약장조림 마늘쫀볶음 파래자반 김치 참깨죽	잡곡밥 시래기콩국 닭살콩나물찜 미카리니고구마샐러드 참나물무침 김치 당근김자죽	잡곡밥 복엇국 계란장조림 새송이아채볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 유채된장국 돈육고추장불고기 실곤약오리엔탈무침 브로컬리초무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 사골무국 참치볶음 마늘쫀볶음 오이생채 김치 단호박죽	잡곡밥 소갈비탕 두부조림 감자샐러드 오징어젓무무침 김치 흑임자	잡곡밥 얼갈이된장국 계란찜 멸치땅콩조림 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 된장찌개 닭다리살데리야끼 조림 호박볶음 무생채 김치 당근김자죽	잡곡밥 맑은감자국 우채피망볶음 우영채조림 파래자반 김치 참깨죽	잡곡밥 닭가슴살미역국 가지미구이 실곤약잡채 참나물무침 김치 누룽지				
저녁(678kcal)	간식	저녁(742kcal)	간식	저녁(811kcal)	간식	저녁(764kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식				
잡곡밥 닭곰탕 두부조림 표고부추볶음 오이지무침 김치 닭살죽	오픈레 밤민주 오렌지주스	잡곡밥 콩나물국 콩치시래기지짐 들깨무나물 배추된장나물 김치 참깨죽	오픈레 파운드 요구르트	잡곡밥 맑은미역국 짜장소스 돈까스강정 단무지무침 김치 닭살죽	오픈레 사과잼쿠키 요거얌얌	잡곡밥 새우젓순두부국 돈육김치볶음 콩나물무침 비름나물무침 김치 맛살죽	오픈레 미니치즈케익 오렌지주스	잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 감자채볶음 양념깻잎지 김치 단호박죽	오픈레 초코파이 요구르트				

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표