

식단표

2026년 06월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일																							
		1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일																							
아침(612kcal) 점심(614kcal)		아침(639kcal) 점심(639kcal)		아침(577kcal) 점심(718kcal)		아침(610kcal) 점심(761kcal)		아침(674kcal) 점심(790kcal)		아침(665kcal) 점심(638kcal)																									
쌀밥/흰죽 쇠고기국 캔고등어무조림 오징어젓갈 구이김 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 북엇국 간장찜닭 오이무침 어묵볶음 배추김치		쌀밥/흰죽 배추된장국 떡신적조림 아삭오복채무침 구이김 배추김치		쌀밥/이채죽 들깨미역국 중화식마파두부던 밥 단호박고로케 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 맑은김치국 메추리알곤약장조림 새콤이역초무침 구이김 배추김치		쌀밥/버섯죽 새우무국 오징어볶음 멸치볶음 콩나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 쇠고기미역국 참치김치찜 미나리생채 구이김 배추김치		쌀밥/흑임자죽 된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 찹쌀떡볶이국 조갯살미역국 두부조림 오이생채 구이김 배추김치		쌀밥/크림스프 김치순두부국 베이컨볶음 마카로니콘샐러드 오이저무침 배추김치		쌀밥/흰죽 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 계절나물 배추김치		쌀밥/참깨죽 근대된장국 모듬이채계란볶음 새우볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/와두콩죽 콩나물국 고추장제육볶음 상추쌈장 시금치나물 배추김치		쌀밥/들깨죽 순두부찌개 코다리간장조림 청포묵무침 무말랭이고들빼기 무침 배추김치		쌀밥/이채죽 무다시마국 갈치튀김 양배추맛살샐러드 계절나물 배추김치		쌀밥/호박죽 북엇국 이채듬뿍카레라이스 아채고로케 오복채무침 배추김치		쌀밥/이채죽 유부국 저면무조림 마늘쫄볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/이채죽 유부국 초코히임 요구르트	
저녁(794kcal) 간식		저녁(740kcal) 간식		저녁(695kcal) 간식		저녁(703kcal) 간식		저녁(811kcal) 간식		저녁(754kcal) 간식																									
쌀밥/참깨죽 시래기된장국 모듬이채계란볶음 새우볶음 계절나물 배추김치		요플레 후레쉬베리 요구르트		쌀밥/와두콩죽 콩나물국 고추장제육볶음 상추쌈장 시금치나물 배추김치		요플레 시금치요구르트		쌀밥/들깨죽 순두부찌개 코다리간장조림 청포묵무침 무말랭이고들빼기 무침 배추김치		요플레 미키렛트 요구르트		쌀밥/이채죽 무다시마국 갈치튀김 양배추맛살샐러드 계절나물 배추김치		요플레 빅파이 요구르트		쌀밥/호박죽 북엇국 이채듬뿍카레라이스 아채고로케 오복채무침 배추김치		요플레 에이스 요구르트		쌀밥/이채죽 유부국 저면무조림 마늘쫄볶음 계절나물 배추김치		요플레 초코히임 요구르트													
7		8		9		10		11		12		13																							
아침(789kcal) 점심(694kcal)		아침(595kcal) 점심(644kcal)		아침(628kcal) 점심(579kcal)		아침(617kcal) 점심(738kcal)		아침(538kcal) 점심(565kcal)		아침(640kcal) 점심(628kcal)		아침(545kcal) 점심(640kcal)																							
쌀밥/흰죽 새우젓무채국 새송이메추리알조림 오복채무침 구이김 배추김치		쌀밥/와두콩죽 근대된장국 갈치조림 계절나물 새우볶음 배추김치		쌀밥/흰죽 북어국 동그랑땡조림 깻잎지무침 구이김 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 미역국 제육볶음 양배추쌈 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 참치김치찜 파리고추멸치볶음 구이김 배추김치		쌀밥/이채죽 오델랑 코다리조림 도라지오이생채 무생채 배추김치		쌀밥/흰죽 팽이버섯국 돈육장조림 계절나물 구이김 배추김치		쌀밥/버섯죽 열무된장국 햄계란볶음 단호박샐러드 오이생채 배추김치		쌀밥/흰죽 이육국 떡갈비조림 오이저무침 구이김 배추김치		쌀밥/흑임자죽 백김치콩나물국 닭볶음탕 브로콜리숙회 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 맑은새우무국 두부조림 콩나물무침 구이김 배추김치		쌀밥/크림스프 들깨미역국 오징어볶음 양파무추무침 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 오이무침 구이김 배추김치		쌀밥/참깨죽 유부국 가자미튀김 아채샐러드 콩나물무침 배추김치									
저녁(505kcal) 간식		저녁(639kcal) 간식		저녁(599kcal) 간식		저녁(664kcal) 간식		저녁(761kcal) 간식		저녁(571kcal) 간식		저녁(636kcal) 간식																							
쌀밥/들깨죽 콩나물국 생선까스 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치		요플레 크라운신도 요구르트		쌀밥/참깨죽 오징어무국 두부조림 미역줄기볶음 계절나물 배추김치		요플레 카스타드 요구르트		쌀밥/와두콩죽 배추국 훈제오리볶음 상추쌈장 콩나물무침 배추김치		요플레 밀크쌀과자 요구르트		쌀밥/들깨죽 순두부백당 카레라이스 알찬김치고로케 단무지무침 배추김치		요플레 쿠키요구르트		쌀밥/이채죽 쇠고기무국 해물까스 동그랑어묵볶음 계절나물 배추김치		요플레 참쌀선과 요구르트		쌀밥/호박죽 북어콩나물국 제육볶음 견과류멸치볶음 계절나물 배추김치		요플레 빅파이 요구르트		쌀밥/이채죽 버섯된장국 우물고기 새콤우생채(흰) 계절나물 배추김치		요플레 오에스 요구르트									

14		15		16		17		18		19		20	
아침(500kcal)	점심(658kcal)	아침(665kcal)	점심(646kcal)	아침(789kcal)	점심(675kcal)	아침(595kcal)	점심(660kcal)	아침(628kcal)	점심(579kcal)	아침(696kcal)	점심(738kcal)	아침(542kcal)	점심(707kcal)
쌀밥/흰죽 순두부찌개 떡갈비 조림 양념겔잎지 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 된장국 고등어조림 계절나물 단호박고로케 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 코다리찜 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 배춧국 우삼겹숙주볶음 연근조림 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 많은육개장 매추리알조림 치커리겔잎지 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 두부김치국 돈까스 우영조림 숙감무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 미트볼조림 숙감무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 고추장채육볶음 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 간새우아육원장국 두부조림 오징어젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 조갯살미역국 훈제오리볶음 부추양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 많은김치국 갈비신저구이 시금치고추장나물 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 유부국 카레라이스 단호박샐러드 새콤우생채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 돈창조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 많은순두부국 닭볶음탕 도토리묵무침 청경채겔잎지 배추김치
저녁(754kcal)	간식	저녁(736kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(639kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(761kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 간장계육볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 청국장찌개 해물완자조림 간새우마늘종볶음 계절나물 배추김치	요플레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 아육원장국 닭볶음탕 오이무침 계절나물 배추김치	요플레 시금치쿠키 요구르트	쌀밥/들깨죽 어묵국 계란장조림 마늘채 간장겔잎지 배추김치	요플레 마켓트 요구르트	쌀밥/야채죽 들개순두부탕 돈육김치찜 어묵볶음 계절나물 배추김치	요플레 빅파이 요구르트	쌀밥/호박죽 시골우거지국 가지구이 가지볶음 고들빼기무침 배추김치	요플레 에이스 요구르트	쌀밥/야채죽 된장국 칼치구이 콩나물무침 단무지무침 배추김치	요플레 초코하임 요구르트
21		22		23		24		25		26		27	
아침(639kcal)	점심(733kcal)	아침(552kcal)	점심(659kcal)	아침(600kcal)	점심(680kcal)	아침(598kcal)	점심(639kcal)	아침(489kcal)	점심(610kcal)	아침(566kcal)	점심(601kcal)	아침(581kcal)	점심(656kcal)
쌀밥/흰죽 복어국 연두부+양념장 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 알갈이된장국 돈창조림 어묵조림 숙감겔잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 유부된장국 매추리알조림 조개젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 제육볶음 숙주나물 가지볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기볶음 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 자반조림 우영채조림 우무채초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 미트볼조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 무다시마국 초기구이 청포묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 콩치킨김치조림 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 아육원장국 안동찜닭 무생채무침 어묵피망조림 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 김치짜글이 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 김치콩나물국 코다리찜 알갈이조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 두부조림 양념겔잎지 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 미역국 베이컨볶음 상추/쌈장 계절나물 배추김치
저녁(690kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(661kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(665kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 생선까스/소스 오징어젓갈 계절나물 배추김치	요플레 크라운산도 요구르트	쌀밥/참깨죽 오징어무국 짜장소스 양배추샐러드 단무지무침 배추김치	요플레 카스테드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 복어국 고추완자튀김 양배추*쌈장 마늘종볶음 배추김치	요플레 밀크샐러드 요구르트	쌀밥/들깨죽 근대된장국 오리주물럭 피리고추멸치볶음 꼬리고추무침 배추김치	요플레 쿠쿠디스 요구르트	쌀밥/야채죽 김치찌개 해물가스 마카로니샐러드 계절나물 배추김치	요플레 참쌀선과 요구르트	쌀밥/호박죽 복어국 게맛살계란볶음 단호박고로케 계절나물 배추김치	요플레 빅파이 요구르트	쌀밥/야채죽 유부된장국 합박스테이크 연근조림 계절나물 배추김치	요플레 오에스 요구르트
28		29		30									
아침(585kcal)	점심(634kcal)	아침(560kcal)	점심(670kcal)	아침(669kcal)	점심(662kcal)								
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비신저조림 갯손겔잎지 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 시금치된장국 콩치킨지조림 마늘무침 뱅어멸치볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 알미트볼조림 양념겔잎지 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무채국 돈육두부치기 새콤오이무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란장조림 숙감무침 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 많은콩나물국 고등어무조림 고사리나물 계절나물 배추김치								
저녁(677kcal)	간식	저녁(760kcal)	간식	저녁(764kcal)	간식								
쌀밥/들깨죽 복어국 쇠고기 버섯볶음 콩나물무침 계절나물 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 알갈이된장국 닭도리탕 우영채당근볶음 고들빼기 무말랭이 무침 배추김치	요플레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 참치김치찌개 순살치킨너겟 청포묵김무침 계절나물 배추김치	요플레 시금치쿠키 요구르트								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표