

식단표

2026년 07월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(617kcal)	점심(650kcal)	아침(650kcal)	점심(623kcal)	아침(562kcal)	점심(767kcal)	아침(674kcal)	점심(752kcal)
						쌀밥/흰죽 아육국 계란곤약조림 마늘쫀새우볶음 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 미역국 돈육두부찌개 새콤오이무침 상추*쌈장 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 돈육장조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 조기구이 고사리볶음 부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 함박파인청크조림 오징어젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 안동찜닭 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 황태우국 메추리알무조림 양배추들깨볶음 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대된장국 가지미양념찜 숙주나물 시금치생채 배추김치
						저녁(764kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(731kcal)	간식	저녁(811kcal)	간식
						쌀밥/들깨죽 유부국 삼선짜장 군만두 매콤무생채 배추김치	오피레 요구르트 마가렛뜨	쌀밥/야채죽 미역국 생선까스 천사채샐러드 근대나물 배추김치	오피레 두유 밤만주	쌀밥/호박죽 김치찌개 중화식마파두부덮 밥 가지볶음 마늘쫀초무침 배추김치	오피레 요구르트 오예스	쌀밥/야채죽 순두부찌개 베이컨야채볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치	오피레 글글한라봉주스 크라운산도
5		6		7		8		9		10		11	
아침(573kcal)	점심(567kcal)	아침(602kcal)	점심(625kcal)	아침(596kcal)	점심(640kcal)	아침(484kcal)	점심(640kcal)	아침(550kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(690kcal)	아침(554kcal)	점심(601kcal)
쌀밥/흰죽 건새우아육된장국 닭살카레볶음 미니리무생채 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 소고기배추국 칼치무조림 연근조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부백당 떡갈비조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 계란장조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 훈제오리볶음 목이버섯오이무침 마늘쫀새우볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채우국 해물완자버섯조림 오이도라지무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 된장찌개 미니리제육볶음 상추*쌈장 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 코다리조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 안동찜닭 브로컬리*초고추장 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 캔콩치조림 버섯볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 사골우거지국 오징어도라지무침 감자고로케 고추치무침 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어우국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 열무된장국 돈까스 양상추샐러드 마늘쫀무침 배추김치
저녁(662kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(576kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식	저녁(611kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 들깨미역국 오징어볶음 파리고추불어묵조 림 계절나물 배추김치	오피레 복숭아주스 사과쿠키	쌀밥/참깨죽 어묵쌈갓국 간장불고기 부추쪽파무침 숙주나물 배추김치	오피레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 소고기무국 참치두부조림 계절나물 오이지무침 깍두기	오피레 오렌지주스 초코하임	쌀밥/들깨죽 온)도토리묵무사발 가지미구이 콩나물겨자냉채 아삭이고추무침 배추김치	오피레 요구르트 마가렛뜨	쌀밥/야채죽 바지락순두부찌개 돈육김치찜 파리고추멸치볶음 도토리묵무침 배추김치	오피레 두유 빅파이	쌀밥/호박죽 참치김치찌개 계란찜 맛살미역줄기볶음 마늘쫀초무침 배추김치	오피레 요구르트 단팥빵	쌀밥/야채죽 콩나물국 고등어무조림 연두부양념장 오이부추생채 배추김치	오피레 ABC주스 쿠르다스

12		13		14		15		16		17		18	
아침(581kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(595kcal)	아침(548kcal)	점심(571kcal)	아침(581kcal)	점심(751kcal)	아침(635kcal)	점심(579kcal)	아침(596kcal)	점심(656kcal)	아침(478kcal)	점심(624kcal)
쌀밥/흰죽 어묵쌈갓국 소불고기 상추무침 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 순두부찌개 코다리조림 호박새우젓볶음 오이저무침 배추김치	쌀밥/흰죽 돈육김치찌개 스크램블에그 브로콜리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 복어국 훈제오리주물럭 부추생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 떡갈비채소볶음 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/아채죽 비지락미역국 돈육김치찜 우영재조림 브로콜리카스무 침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 곰치캔무조림 간장깻잎지 김구이 배추김치	(초복)쌀밥/닭죽 장각탕 어묵아채볶음 동근오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시골우거지국 닭안심채소볶음 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장찌개 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 두부찜 김치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 홍합살무국 조기구이 아채샐러드 차커리생채 배추김치	쌀밥/흰죽 무다시마국 동그랑땡조림 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 닭볶음탕 시금치나물 꼬시래기무침 배추김치
저녁(599kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(660kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 소고기무국 베이컨아채볶음 계절나물 양념깻잎지 배추김치	오픈레 망고주스 밀크쌀과자	쌀밥/참깨죽 근대국 고추장불고기 오이쫄파무침 오복채무침 배추김치	오픈레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 부대찌개 생선까스 느타리버섯볶음 알갈이나물 배추김치	오픈레 포도주스 땅콩샌드	쌀밥/들깨죽 유부장국 카레소스 단호박고로케 실곤약무침 배추김치	오픈레 요구르트 마가렛트	쌀밥/아채죽 오징어무찌개 쏘세지아채볶음 도토리묵김치무침 청경채나물 배추김치	오픈레 두유 밤만주	쌀밥/호박죽 순두부백당 돈육장조림 무생채 우묵무침 배추김치	오픈레 요구르트 오에스	쌀밥/아채죽 배추된장국 감치조림 맛살수준나물무침 무추생채 배추김치	오픈레 굴굴한리봉주스 크라운산도
19		20		21		22		23		24		25	
아침(550kcal)	점심(689kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(646kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(506kcal)	점심(689kcal)	아침(510kcal)	점심(605kcal)	아침(621kcal)	점심(536kcal)
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 계란국 짜장뎡반소스 탕수육 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 브로콜리+초장 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 아육국 팽이버섯소불고기 양배추+쌈장 미나리생채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 미역초무침 김구이 배추김치	쌀밥/아채죽 소고기미역국 고등어무조림 파리고추알갈이조 림 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박파인애플조림 알갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 경상도소고기국 닭간장조림 미역줄기볶음 마늘꿀락교무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 비엔나새송이버섯 볶음 양념깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 미소된장국 오징어까스+소스 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아육국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 돈시태찜 수추오이나물 쪽파부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 돈육간장불고기 오징어젓갈무말랭 이무침 김구이 배추김치	쌀밥/단호박죽 알갈이국 오징어볶음 도토리묵양념장 콩자반 배추김치
저녁(565kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 근대국 닭기름살아채볶음 쌈다시마+초장 계절나물 배추김치	오픈레 복숭아주스 사과구키	쌀밥/참깨죽 복어국 너비아니조림 가지볶음 배추김치	오픈레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 오징어도라지무침 간장고추지 계절나물 배추김치	오픈레 오렌지주스 초코하임	쌀밥/들깨죽 우거지국 갈치구이 치커리무침 콩나물무침 배추김치	오픈레 요구르트 마가렛트	쌀밥/아채죽 맑은육개장 소고기하이라이스 양상추샐러드 오징어젓무침 배추김치	오픈레 두유 빅파이	쌀밥/호박죽 맑은순두부국 훈제오리부추볶음 명엽채조림 청경채생채 배추김치	오픈레 요구르트 단팔빵	쌀밥/아채죽 맑은육개장 두부조림 감자채볶음 계절나물 배추김치	오픈레 ABC주스 쿠크다스
26		27		28		29		30		31			
아침(528kcal)	점심(519kcal)	아침(683kcal)	점심(584kcal)	아침(475kcal)	점심(660kcal)	아침(567kcal)	점심(588kcal)	아침(525kcal)	점심(632kcal)	아침(505kcal)	점심(695kcal)		
쌀밥/흰죽 두부호박새우젓찌 개 쇠고기버섯볶음 시금치겉절이 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 돈육두부치기 가지나물볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 치커리무침 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 소고기무국 조기구이 오이양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채무국 비엔나미니새송이 볶음 알갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/아채죽 바지락된장찌개 묵은지닭찜 도토리묵아채무침 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵쌈갓국 닭살카레볶음 파리고추불어묵조 림 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 들깨미역국 오징어돈육아채볶 음 양배추+쌈장 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 시골우거지국 매추리알조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 감자짜글이찌개 떡갈비구이 마늘꿀간새우볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무국 맛살스프크램블에그 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 부대찌개 코다리무조림 도라지오이생채 미역초무침 배추김치		
저녁(614kcal)	간식	저녁(607kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식		
쌀밥/들깨죽 비지락무국 닭도리탕 올방개무침 오복채무침 배추김치	오픈레 망고주스 밀크쌀과자	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 두반장돈불고기 들깨무나물 아삭이고추무침 배추김치	오픈레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 홍합무국 두부조림 파리고추멸치볶음 계절나물 배추김치	오픈레 포도주스 땅콩샌드	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 캔고등어무조림 오이지채무침 계절나물 배추김치	오픈레 요구르트 마가렛트	쌀밥/아채죽 맑은육개장 겉치조림 천시채샐러드 치커리생채 배추김치	오픈레 두유 밤만주	쌀밥/호박죽 근대된장국 쇠고기버섯볶음 고사리볶음 시금치무침 배추김치	오픈레 요구르트 오에스		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표