

식단표

2026년 09월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
				1		2		3		4		5															
				아침(475kcal) 점심(583kcal)		아침(532kcal) 점심(678kcal)		아침(508kcal) 점심(620kcal)		아침(510kcal) 점심(505kcal)		아침(621kcal) 점심(538kcal)															
				쌀밥/흰죽 간새우아육국 매추리알곤약조림 오징어젖무침 김구이 배추김치		쌀밥/호박죽 어묵썩갓국 삼치조림 파리고추멸치볶음 미역초무침 배추김치		쌀밥/당근죽 콩나물국 함박피인애플조림 알감이나물 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 오징어짜개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치		쌀밥/흰죽 홍합살미역국 비엔나새송이버섯볶음 새콤무생채 김구이 배추김치		쌀밥/흑임자죽 들깨무채국 코드리찌 안동찜닭 마늘쫀갓새우볶음 김구이 배추김치		쌀밥/흰죽 배추된장국 계란장조림 마늘쫀갓새우볶음 김구이 배추김치		쌀밥/호박죽 북어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵무침 계절나물 배추김치		쌀밥/닭죽 김치두부국 닭살카레볶음 숙주나물 김구이 배추김치		쌀밥/콩죽 일갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치					
				저녁(680kcal) 간식		저녁(456kcal) 간식		저녁(659kcal) 간식		저녁(613kcal) 간식		저녁(511kcal) 간식															
				쌀밥/완두콩죽 맑은닭가슴살 치킨까스 호박새우젓볶음 계절나물 배추김치		요플레 오렌지주스 빅파이		쌀밥/콩죽 우거지국 조기구이 숙주나물 청경채생채 배추김치		요플레 요구르트 마요렛		쌀밥/크림스프 달걀부추국 삼선짜장 탕수육+소스 옥수수샐러드 배추김치		요플레 두유 크리스피롤		쌀밥/들깨죽 들깨부채국 캔콩치김치조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치		요플레 요구르트 달걀약과		쌀밥/오채죽 쇠고기무국 해파리생채 알감자조림 근대된김나물 배추김치		요플레 포도주스 에이스					
6		7		8		9		10		11		12															
아침(493kcal) 점심(563kcal)		아침(534kcal) 점심(617kcal)		아침(570kcal) 점심(583kcal)		아침(559kcal) 점심(720kcal)		아침(634kcal) 점심(678kcal)		아침(550kcal) 점심(692kcal)		아침(527kcal) 점심(673kcal)															
쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 햄버섯피망볶음 새콤무생채 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 해물순두부국 모구치조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치		쌀밥/소고기죽 간새우무국 고등아래조림 달걀음탕 목이버섯무침 어묵볶음 배추김치		쌀밥/콩죽 얼무된장국 닭볶음탕 부추생채 김구이 배추김치		쌀밥/흰죽 사골우거지국 매추리알곤약조림 청경채나물 김구이 배추김치		쌀밥/오채죽 참치김치찌개 민대구조림 미역줄기볶음 썩갓생채 배추김치		쌀밥/당근죽 아육국 닭살간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 아육된장국 돈까스+소스 새송이버섯볶음 옥수수샐러드 배추김치		쌀밥/흰죽 비빔밥배추국 달걀장 오징어볶음 고시리볶음 청포묵채무침 배추김치		쌀밥/흑임자죽 들깨장 오징어볶음 고시리볶음 청포묵채무침 배추김치		쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 알감이나물 김구이 배추김치		쌀밥/호박죽 우렁이살된장국 고추장불고기 양배추+쌈장 오이양파생채 배추김치		쌀밥/닭죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치		쌀밥/크림스프 김치콩나물국 훈제오리+채볶음 부추무생채 알감자조림 배추김치	
저녁(617kcal) 간식		저녁(613kcal) 간식		저녁(581kcal) 간식		저녁(574kcal) 간식		저녁(618kcal) 간식		저녁(615kcal) 간식		저녁(582kcal) 간식															
쌀밥/들깨죽 근대된장국 돈육두루치기 미역초무침 콩자반 배추김치		요플레 망고주스 빅파이		쌀밥/참깨죽 비빔밥미역국 떡산적피인애플조림 콩나물무침 알감이나물 배추김치		요플레 요구르트 카스테드		쌀밥/완두콩죽 북어채무국 돈장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치		요플레 사과주스 땅콩샌드		쌀밥/들깨죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 불어묵조림 배추김치		요플레 요구르트 마요렛		쌀밥/콩죽 유부미소국 소고기하이로이스 단호박볶음 브로컬리+초고추장 배추김치		요플레 두유 범민주		쌀밥/스위트콘죽 순두부백당 조기구이 마늘쫀갓새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치		요플레 요구르트 버터링		쌀밥/오채죽 홍합살무국 코드리찌 도토리묵무침 계절나물 배추김치		요플레 배주스 참쌀신과	
13		14		15		16		17		18		19															
아침(610kcal) 점심(621kcal)		아침(486kcal) 점심(629kcal)		아침(698kcal) 점심(703kcal)		아침(520kcal) 점심(711kcal)		아침(512kcal) 점심(687kcal)		아침(584kcal) 점심(735kcal)		아침(631kcal) 점심(572kcal)															
쌀밥/흰죽 북어채국 매추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 버섯김치된장찌개 캔콩치김치조림 고시리볶음 양념깻잎지 배추김치		쌀밥/쇠고기죽 아육된장국 연두부+양념장 불어묵조림 김구이 배추김치		쌀밥/콩죽 김치국 우삼겹숙주볶음 양배추+쌈장 오이+고추된장무침 배추김치		쌀밥/흰죽 비빔밥국 쇠고기+버섯볶음 무말랭이무침 김구이 배추김치		쌀밥/오채죽 참치김치찌개 민대구조림 미역줄기볶음 썩갓생채 배추김치		쌀밥/당근죽 아육국 닭살간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 아육된장국 돈육볶음 콘치즈고로케 청경채생채 배추김치		쌀밥/흰죽 홍합살미역국 묵은지탕살볶음 계절나물 김구이 배추김치		쌀밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘쫀갓새우볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 배추된장국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치		쌀밥/호박죽 양송이크림스프 치킨까스+소스 만도린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치		쌀밥/닭죽 김치콩나물국 비엔나+두부살리볶음 계절나물 김구이 배추김치		쌀밥/참깨죽 배추된장국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치	
저녁(608kcal) 간식		저녁(556kcal) 간식		저녁(610kcal) 간식		저녁(623kcal) 간식		저녁(583kcal) 간식		저녁(485kcal) 간식		저녁(625kcal) 간식															
쌀밥/들깨죽 콩나물국 칠리당봉조림 도라지오이생채 오복채무침 배추김치		요플레 복숭아주스 사과구키		쌀밥/참깨죽 북어미역국 생선까스+소스 무나물볶음 치킨리무침 배추김치		요플레 요구르트 후레쉬베리		쌀밥/완두콩죽 미소된장국 돈육김치볶음 두부찜+양념간장 알감이나물 배추김치		요플레 오렌지주스 빅파이		쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 고리돌조림 무+꼬시래기초무침 고시리볶음 배추김치		요플레 요구르트 마요렛		쌀밥/오채죽 맑은육개장 베이컨볶음 목이버섯무침 계절나물 배추김치		요플레 두유 크리스피롤		쌀밥/들깨죽 시래기국 페리+고추계란조림 어묵+채볶음 콩자반 배추김치		요플레 요구르트 달걀약과		쌀밥/오채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵숙주무침 배추김치		요플레 포도주스 에이스	

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(541kcal)	점심(627kcal)	아침(632kcal)	점심(712kcal)	아침(512kcal)	점심(620kcal)	아침(420kcal)	점심(518kcal)	아침(553kcal)	점심(580kcal)	아침(491kcal)	점심(674kcal)	아침(586kcal)	점심(539kcal)
쌀밥/흰죽 우거지된장국 메추리알곤약장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어채국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 맑은콩나물국 쇠고기버섯볶음 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 유부미소장국 단호박카레 해물카스 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 닭살이채볶음 브로콜리숙회 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 비지락살미역국 오징어이채볶음 불어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/당근죽 쇠고기무국 두부조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 아욱국 함박스테이크+소스 시래기배추샐러드 무말랭이고들빼기 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 잔재어묵조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 해물무찌개 조각구이 천사채마요샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채국 계란장조림 시래기된장자키킴 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 배추국 소불고기 고사리들깨볶음 창경채생채 배추김치	쌀밥/닭죽 얼갈이배추국 삼색모듬전 무나물볶음 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵국 돈육두루치기 상추무침 계절나물 배추김치
저녁(701kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 닭곰탕 너비아니조림 호박나물 계절나물 배추김치	요플레 망고주스 빅파이	쌀밥/참깨죽 홍합삼무국 보구치구이 컬리플라워빈스프 음 해초무침 배추김치	요플레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 김자국 파리고추돈육장조림 마늘콩볶음 궁채무침 배추김치	요플레 사과주스 땅콩샌드	쌀밥/스위트콘죽 김치찌개 생선조림 도토리묵무침 숙주나물무침 배추김치	요플레 요구르트 마카렛	쌀밥/이채죽 근대된장국 닭볶음탕 우렁조림 미역초무침 배추김치	요플레 두유 밤만주	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 코다리조림 양배추무침 깻잎지 배추김치	요플레 요구르트 버터링	쌀밥/이채죽 들깨미역국 떡갈비새송이조림 건새우볶음 계절나물 배추김치	요플레 배주스 참쌀과자
27		28		29		30							
아침(480kcal)	점심(634kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(585kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)						
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 닭가슴살이채볶음 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 유부국 삼선짜장 돈채피망볶음 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 소고기무국 연두부+양념장 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 생선까스+소스 피리고추조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물국 함박피인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 비지락무국 조각구이 우무묵무침 계절나물 배추김치						
저녁(582kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식						
쌀밥/들깨죽 시래기된장국 훈제오리이채볶음 알감자조림 계절나물 배추김치	요플레 복숭아주스 사과쿠키	쌀밥/참깨죽 북어국 안동찜닭 불어묵조림 계절나물 배추김치	요플레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 맑은닭가죽 미파두부 호박나물 계절나물 배추김치	요플레 오렌지주스 빅파이	쌀밥/콩죽 우거지국 스크램블에그 치커리무침 숙주나물 배추김치	요플레 요구르트 마카렛						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표