

2021년 02월 식단표

시설명

수호천사노인전문요양원

일	월		화		수		목		금		토		
	1		2		3		4		5		6		
	아침 (588kcal)	점심 (624kcal)	아침 (554kcal)	점심 (688kcal)	아침 (561kcal)	점심 (672kcal)	아침 (572kcal)	점심 (676kcal)	아침 (582kcal)	점심 (702kcal)	아침 (544kcal)	점심 (799kcal)	
	잡곡밥 계란파국 돈육무장조림 감자채볶음 참나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 복어국 돈육고추장불고기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 김치 표고죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 호박들깨볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무조림 느타리볶음 미나리나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부백탕 알마늘계란장조림 무나물 시금치나물 김치 흑임자죽	곤드레밥 된장찌개 돈육파채불고기 열무나물 양념장 김치 옥수수죽	잡곡밥 들깨무채국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 새송이&고추장조림 오이생채 김치 달걀죽	잡곡밥 콩나물국 소고기무장조림 열무된장무침 파래자반 김치 쇠고기죽	잡곡밥 어묵국 김치돈육볶음 두부숙갓무침 양념깻잎지 김치 당근감자죽	잡곡밥 유부된장국 두부조림 당콩멸치볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 매추리알고약장조림 동부묵김가루무침 오징어젓무무침 김치 순두부죽	
	간식	저녁 (703kcal)	간식	저녁 (755kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (744kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (723kcal)	
	요플레 "사과잼쿠키 두유"	잡곡밥 시금치된장국 닭다리살굴소스볶음 고구마샐러드 배추나물 김치 달걀죽	요플레 "바나나 요구르트"	잡곡밥 맑은미역국 짜장소스 후르츠탕수육 단무지무침 김치 당근감자죽	요플레 "찐만두 포도주스"	잡곡밥 김치국 우채양배추볶음 감자고추장조림 숙갓나물 김치 순두부죽	요플레 "카스타드 요구르트"	잡곡밥 순두부해물탕 달걀데리야끼조림 숙주나물무침 얼갈이나물 김치 단호박죽	요플레 "유과 두유"	잡곡밥 배추된장국 공치조림 고사리볶음 방풍나물무침 김치 흑임자죽	요플레 "굴 요구르트"	잡곡밥 건새우어묵국 돈육간장불고기 들깨무나물 참나물무침 김치 표고죽	
7		8		9		10		11 규정		12 규정		13 규정	
아침 (622kcal)	점심 (688kcal)	아침 (578kcal)	점심 (701kcal)	아침 (590kcal)	점심 (700kcal)	아침 (601kcal)	점심 (683kcal)	아침 (581kcal)	점심 (624kcal)	아침 (554kcal)	점심 (711kcal)	아침 (522kcal)	점심 (678kcal)
잡곡밥 복어국 우채느타리볶음 단호박샐러드 브로컬리초무침 김치 달걀죽	잡곡밥 호박된장찌개 생선까스&타르소스 우영채조림 미나리고추장나물 김치 단호박죽	잡곡밥 홍삼삼무국 닭가슴살표고장조림 들깨호박볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 채개장 베이컨계란찜 마늘쫄면새우볶음 방풍나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기콩나물국 알마늘계란장조림 미역줄기볶음 오이생채 김치 순두부죽	잡곡밥 얼갈이된장국 간장돈육볶음 감자채볶음 열무나물 김치 표고죽	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 느타리아채볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 溫도토리묵국 삼치구이 연근조림 참나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 소고기배추국 야채계란찜 맛살데리야끼볶음 오이지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 순살닭볶음탕 미나리새송이간장조림 브로컬리초무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 닭가슴살무국 동그랑땡조림 배추나물 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 사골떡국 조기양념찜 청포묵김가루무침 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 감자양파국 매추리알고약장조림 호박새우젓볶음 근대된장나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 들기름미역국 버섯소불고기 양배추쌈&쌈장 참나물무침 김치 흑임자죽
간식	저녁 (690kcal)	간식	저녁 (690kcal)	간식	저녁 (732kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (801kcal)	간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (701kcal)
요플레 "꿀호떡 사과주스"	잡곡밥 맑은감자국 닭다리&고추장볶음 실곤약오리엔탈무침 배추나물 김치 쇠고기죽	요플레 "카스타드 요구르트"	잡곡밥 시금치된장국 돈채파망볶음 숙주나물무침 배추나물 김치 옥수수죽	요플레 "방울토마토 요거양념"	잡곡밥 유부장국 야채카레소스 김말이강정 단무지무침 김치 달걀죽	요플레 "마가렛 요구르트"	잡곡밥 들기름미역국 고추장제육볶음 숙주나물무침 야채겉절이&양념장 김치 당근감자죽	요플레 "굴 요구르트"	잡곡밥 만두국 해물전 고구마콘샐러드 숙갓나물 김치 순두부죽	요플레 "유과 식혜"	잡곡밥 홍합삼무국 돈육간장불고기 들깨무나물 미나리고추장나물 김치 쇠고기죽	요플레 "파운드 두유"	잡곡밥 계란파국 돈채두반장볶음 숙음배추나물 오징어젓무무침 김치 옥수수죽

14		15		16		17		18		19		20	
아침 (532kcal)	점심 (688kcal)	아침 (557kcal)	점심 (711kcal)	아침 (570kcal)	점심 (722kcal)	아침 (556kcal)	점심 (711kcal)	아침 (554kcal)	점심 (655kcal)	아침 (554kcal)	점심 (711kcal)	아침 (554kcal)	점심 (702kcal)
잡곡밥 얼갈이된장국 참치두부조림 표고부추볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 북엇국 너비아니조림 실곤약아재무침 얼무나물 김치 표고죽	잡곡밥 소고기무국 알마늘계란장조림 건취나물볶음 파래자반 김치 단호박죽	잡곡밥 근대된장국 짜장돈육볶음 숙주나물 무생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 콩나물된장국 소고기곤약장조림 얼무쌈장나물 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 닭곰탕 돈민찌두부조림 해파리냉채 오복지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 시래기콩국 건새우두부조림 마늘쫄볶음 봄동나물 김치 표고죽	잡곡밥 소고기미역국 한방돈감비빔 한식잡채 비타민샐러드&요거 트D 김치 달걀죽	잡곡밥 홍합살무국 호박새우젓국 돈육고추장불고기 양배추찜&쌈장 오이생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육고추장불고기 감자샐러드 해초샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육새송이장조림 감자샐러드 해초샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 부추계란국 마파두부 군만두튀김 얼무된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 복어순두부국 소고기곤약장조림 오이볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 김칫국 돈육간장불고기 도토리묵무침 근대쌈장무침 김치 단호박죽
간식	저녁 (682kcal)	간식	저녁 (723kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (704kcal)	간식	저녁 (801kcal)	간식	저녁 (723kcal)	간식	저녁 (644kcal)
요플레 "초코파이 요구르트"	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리야채볶음 고사리나물 오이생채 김치 달걀죽	요플레 "사과잼쿠키 두유"	잡곡밥 들깨무채국 갈차구이 느타리양배추볶음 얼갈이된장나물 김치 당근감자죽	요플레 "바나나 요구르트"	잡곡밥 김치순두부국 돈육간장불고기 고사리볶음 참나물무침 김치 순두부죽	요플레 "파운드 검은콩두유"	잡곡밥 맑은감자국 대구조림 두부숙갓무침 양념깻잎지 김치 단호박죽	요플레 "찐만두 요구르트"	잡곡밥 사골파국&곤약사리 가지미끼퐁구이 방풍나물무침 콩나물무침 김치 흑임자죽	요플레 "베아비슈 오렌지주스"	잡곡밥 어묵국 달걀키리볶음 느타리볶음 숙갓나물 김치 표고죽	요플레 "구운계란 포도주스"	잡곡밥 근대된장국 훈제오리야채볶음 우양채조림 무생채 김치 쇠고기죽
21		22		23		24		25		26		27	
아침 (554kcal)	점심 (678kcal)	아침 (533kcal)	점심 (682kcal)	아침 (578kcal)	점심 (675kcal)	아침 (562kcal)	점심 (688kcal)	아침 (599kcal)	점심 (678kcal)	아침 (554kcal)	점심 (662kcal)	아침 (532kcal)	점심 (689kcal)
잡곡밥 건새우시금치국 돈채양배추볶음 연근조림 참나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 나주곰탕 두부계란찜 고구마샐러드 마니리나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 오이볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기감자국 이면수구이 새발나물무침 새송이숙회 김치 표고죽	잡곡밥 시래기콩국 닭가슴살표고조림 숙주나물무침 얼무고추장무침 김치 단호박죽	잡곡밥 계란파국 고추장제육볶음 고사리볶음 양배추찜&쌈장 김치 쇠고기죽	잡곡밥 아욱된장국 돈육표고장조림 근대나물 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 돈뽀감자탕 연두부&양념장 실곤약잡채 물파래오이무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 바지락살미역국 우채배추볶음 단호박샐러드 양념깻잎지 김치 표고죽	잡곡밥 맑은감자국 파인애플폭죽 청포묵김가루무침 토마토샐러드&요거 트D 김치 달걀죽	잡곡밥 시래기된장국 야채계란찜 방풍나물무침 전장김 김치 쇠고기죽	오곡밥/부림 들깨버섯탕 파채소불고기 취나물볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 소고기배추국 두부조림 감자채볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 삼치데리야찌구이 건새우무조림 오이생채 김치 순두부죽
간식	저녁 (698kcal)	간식	저녁 (744kcal)	간식	저녁 (781kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (671kcal)
요플레 "찐고구마 요거암암"	잡곡밥 배추새우젓국 순살닭볶음탕 호박들깨볶음 물파래무침 김치 옥수수죽	요플레 "초코파이 요구르트"	잡곡밥 유채된장국 돈육간장불고기 감자조림 야채겉절이&양념장 김치 달걀죽	요플레 "사과잼쿠키 두유"	잡곡밥 어묵국 야채파레스스 너비아니조림 단무지무침 김치 당근감자죽	요플레 "굴 요구르트"	잡곡밥 순두부백탕 순살닭볶음탕 들깨무나물 숙갓나물 김치 순두부죽	요플레 "카스타드 사과주스"	잡곡밥 부대찌개 돈민찌메추리알장조 림 호박볶음 청경채나물 김치 단호박죽	요플레 "바나나 요구르트"	잡곡밥 물만두국 돈채굴소스볶음 브로콜리마요무침 양념깻잎지 김치 흑임자죽	요플레 "유과 검은콩두유"	잡곡밥 재첩국 돈육고추장불고기 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 표고죽
28		삼일절											
아침 (553kcal)	점심 (671kcal)												
잡곡밥 순두부백탕 알마늘계란장조림 들깨고사리볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 올갱이토장국 달걀비빔음 숙주나물무침 봄동나물 김치 단호박죽												
간식	저녁 (711kcal)												
요플레 "꿀호떡 요구르트"	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스&타르소스 들깨무나물 시금치무침 김치 쇠고기죽												

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :
※ 주식회사올바른 제공 식단표