

2021년 03월 식단표

시설명

수호천사노인전문요양원

일	월		화		수		목		금		토		
	1 삼일절		2		3		4		5		6		
	아침 (599kcal)	점심 (733kcal)	아침 (561kcal)	점심 (699kcal)	아침 (587kcal)	점심 (801kcal)	아침 (601kcal)	점심 (678kcal)	아침 (588kcal)	점심 (711kcal)	아침 (567kcal)	점심 (697kcal)	
	잡곡밥 봄동된장국 돈채피망볶음 연근조림 열무나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 참기름미역국 소고기카레소스 연두부&양념장 단무지무침 김치 표고죽	잡곡밥 콩나물국 건새우두부조림 느타리볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 계란국 돈육고추장불고기 무생채 양배추찜&쌈장 김치 흑임자죽	잡곡밥 복엇국 매추리알알마늘무침 마늘쪽볶음 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵김가루무침 감자조림 오이지무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 사골파국 두부조림 열무된장무침 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 냉이된장국 갈치구이 취나물볶음 무생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 소고기곤약장조림 호박볶음 시금치나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기해장국 야채계란찜 실곤약잡채 숙것나물무침 김치 닭살죽	잡곡밥 근대된장국 닭가슴살표고장조림 새송이피망볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 들깨우재국 돈육고추장불고기 해파리냉채 상추&쌈장 김치 당근감자죽	
	간식	저녁 (782kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (698kcal)	간식	저녁 (723kcal)	
	요플레 파운드 사과주스	잡곡밥 미나리버섯탕 고등어구이 단호박샐러드 근대된장무침 김치 옥수수죽	요플레 방울토마토 요거암암	잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 숙주나물무침 브로컬리초무침 김치 닭살죽	요플레 미니단팥빵 두유	잡곡밥 김치국 훈제오리야채볶음 호박볶음 시금치무침 김치 당근감자죽	요플레 유과 요구르트	잡곡밥 홍합살무국 돈육간장불고기 우영채조림 돌나물&초장 김치 순두부죽	요플레 약과 검은콩두유	잡곡밥 맑은감자국 닭살카레볶음 두부툇무침 단무지무침 김치 단호박죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 호박새우젓국 캔콩치김치조림 숙주나물무침 근대나물 김치 옥수수죽	
7		8		9		10		11		12		13	
아침 (655kcal)	점심 (723kcal)	아침 (601kcal)	점심 (678kcal)	아침 (561kcal)	점심 (689kcal)	아침 (600kcal)	점심 (734kcal)	아침 (621kcal)	점심 (678kcal)	아침 (611kcal)	점심 (678kcal)	아침 (573kcal)	점심 (721kcal)
잡곡밥 참기름미역국 돈육무장조림 고구마샐러드 참나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 파채소불고기 어묵볶음 양상추샐러드&요거트 김치 표고죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈민찌두부조림 마늘쪽볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 채개장 베이컨계란찜 실곤약야채무침 열무된장나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 다시마무채국 계란장조림 연근조림 배추나물 김치 닭살죽	잡곡밥 호박된장찌개 동태무조림 느타리양배추볶음 오이생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 시금치된장국 너비아니조림 감자채볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 갈비탕 도토리묵무침 사각어묵볶음 콩나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 소고기무국 돈육표고장조림 고사리볶음 오이생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 열무된장국 버섯소불고기 호박들깨볶음 미나리무생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 들깨감자국 알마늘계란장조림 마늘쫄면새우볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 참기름미역국 닭살콩나물찜 무나물 시금치나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합살무국 두부조림 새송이피망볶음 얼갈이된장나물 김치 표고죽	잡곡밥 버섯된장찌개 돈육간장불고기 고구마샐러드 열무나물 김치 단호박죽
간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (691kcal)	간식	저녁 (723kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (734kcal)	간식	저녁 (673kcal)
요플레 구운계란 포도주스	잡곡밥 맑은감자국 닭살간장조림 고사리볶음 쌈무부추무침 김치 닭살죽	요플레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 가지볶음 양념깻잎지 김치 당근감자죽	요플레 백설기 요구르트	잡곡밥 콩나물국 데리야끼닭살볶음 미역줄기볶음 브로컬리초무침 김치 옥수수죽	요플레 만주 식혜	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육썩가불고기 무조림 시금치나물 김치 단호박죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 물파래전 맛살브로컬리볶음 양념깻잎지 김치 닭살죽	요플레 빅파이 오렌지주스	잡곡밥 배추국 콩치시래기지짐 동부묵김가루무침 숙주나물 김치 순두부죽	요플레 약과 요구르트	잡곡밥 복엇국 훈제오리야채볶음 우영채조림 무쌈부추무침 김치 맛살죽

14		15		16		17		18		19		20	
아침 (580kcal)	점심 (751kcal)	아침 (581kcal)	점심 (744kcal)	아침 (601kcal)	점심 (722kcal)	아침 (560kcal)	점심 (678kcal)	아침 (633kcal)	점심 (721kcal)	아침 (587kcal)	점심 (678kcal)	아침 (631kcal)	점심 (678kcal)
잡곡밥 호박새우젓국 소고기무장조림 오이생채 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 바지락살무국 짜장돈육볶음 가지볶음 참나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채피망볶음 쭈갠나물 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 부대찌개 생선까스&타르소스 실곤약아채무침 들깨무나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 시래기된장국 참치아채볶음 감자조림 시금치나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 맛살계란탕 콩나물불고기 연근조림 그린샐러드&흑임자D 김치 표고죽	잡곡밥 감자다시마국 두부조림 콩나물파채무침 상추&쌈장 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 돈수육 콩나물파채무침 상추&쌈장 김치 쇠고기죽	잡곡밥 바지락살무국 돈만찌매추리알조림 호박볶음 브로컬리초무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 감자조림 무생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 달걀무장조림 표고부추볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 유채된장국 돈육간장불고기 깻잎순볶음 오복지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 근대된장국 우민찌두부조림 단호박샐러드 청경채나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 溫도토리묵국 베이컨계란찜 어묵볶음 오징어젓무무침 김치 순두부죽
간식	저녁 (681kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (666kcal)	간식	저녁 (764kcal)	간식	저녁 (658kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (688kcal)
요플레 편고구마 두유	잡곡밥 시금치된장국 순살안동찜닭 콩나물무침 취나물볶음 김치 쇠고기죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 홍합살미역국 돈육김치볶음 온두부&양념장 양념깻잎지 김치 흑임자죽	요플레 증편 사과주스	잡곡밥 소고기무국 순살달걀비 느타리버섯볶음 오이생채 김치 달걀죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 짜장소스 교자만두튀김 단무지무침 김치 순두부죽	요플레 방울토마토 요거양얇	잡곡밥 어묵국 우체피망볶음 새송이고추장조림 오이볶음 김치 표고죽	요플레 약과 요구르트	잡곡밥 들깨무채국 닭다리살가래볶음 고사리볶음 방풍나물 김치 단호박죽	요플레 구운계란 식혜	잡곡밥 복어계란국 돈육고추장불고기 들깨호박볶음 참나물무침 김치 쇠고기죽
21		22		23		24		25		26		27	
아침 (599kcal)	점심 (654kcal)	아침 (563kcal)	점심 (678kcal)	아침 (597kcal)	점심 (682kcal)	아침 (601kcal)	점심 (702kcal)	아침 (621kcal)	점심 (678kcal)	아침 (641kcal)	점심 (678kcal)	아침 (621kcal)	점심 (698kcal)
잡곡밥 참치미역국 너비아니조림 배추된장나물 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기버섯탕 조기구이 무나물 근대된장나물 김치 표고죽	잡곡밥 시금치된장국 알마늘계란찜 미역줄기볶음 오이생채 김치 달걀죽	잡곡밥 배추새우젓국 데리아끼닭다리살볶음 고사리볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨무채국 두부조림 건새우마늘쫄볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 버섯매운탕 돈육간장불고기 우영채조림 시금치나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 참치아채볶음 연두부&양념장 브로컬리초무침 김치 아채죽	잡곡밥 소고기해장국 고등어구이 숙주맛살냉채 양념장 김치 달걀죽	잡곡밥 아욱된장국 계란장조림 맛살계합볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 복어미역국 느타리소불고기 무생채 양배추찜&쌈장 김치 당근감자죽	잡곡밥 사골무국 건새우두부조림 취나물볶음 파래자반 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육고추장불고기 우영채조림 얼갈이나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 매생이순두부탕 소고기곤약장조림 느타리아채볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 된장찌개 임연수구이 깻잎순볶음 콩나물무침 김치 흑임자죽
간식	저녁 (687kcal)	간식	저녁 (731kcal)	간식	저녁 (644kcal)	간식	저녁 (690kcal)	간식	저녁 (690kcal)	간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (662kcal)
요플레 베이비슈 요구르트	잡곡밥 맑은감자국 돈채두반장볶음 새송이볶음 짜사이무침 김치 당근감자죽	요플레 유과 요구르트	잡곡밥 김치국 공치무조림 동부목김가루무침 쭈갠나물 김치 단호박죽	요플레 카스타드 두유	잡곡밥 근대된장국 우체피망볶음 감자조림 얼갈이나물 김치 쇠고기죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 물만두국 돈육새송이장조림 들깨무나물 오이생채 김치 표고죽	요플레 사과잼쿠키 요구르트	잡곡밥 들깨감자국 닭다리살가래볶음 실곤약아채무침 양념깻잎지 김치 단호박죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 선지해장국 계란찜 고구마콘샐러드 참나물무침 김치 순두부죽	요플레 편감자 포도주스	잡곡밥 닭곰탕 돈만찌두부조림 가지볶음 해초무침 김치 아채죽
28		29		30		31							
아침 (589kcal)	점심 (678kcal)	아침 (567kcal)	점심 (689kcal)	아침 (565kcal)	점심 (704kcal)	아침 (611kcal)	점심 (678kcal)						
잡곡밥 열무된장국 계란장조림 어묵볶음 청경채나물 김치 표고죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육간장불고기 오징어젓무무침 상추쌈&쌈장 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은미역국 두부조림 멸치땅콩볶음 근대된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 쇠고기들깨탕 돈육김치볶음 청포묵김가루무침 시금치나물 김치 표고죽	잡곡밥 아욱된장국 매추리알장조림 새송이초무침 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 돈육고추장찌개 고등어구이 미역줄기볶음 참나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 달걀숨살무국 참치아채볶음 연근조림 오이생채 김치 달걀죽	잡곡밥 참기름미역국 소불고기 파채콩나물무침 상추&쌈장 김치 순두부죽						
간식	저녁 (669kcal)	간식	저녁 (748kcal)	간식	저녁 (683kcal)	간식	저녁 (688kcal)						
요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 바지락살무국 너비아니피망조림 마늘콩볶음 숙주무침 김치 맛살죽	요플레 백설기 검은콩두유	잡곡밥 닭개장 생선까스&타르소스 단호박샐러드 오이지무침 김치 달걀죽	요플레 구운계란 요구르트	잡곡밥 어묵국 돈육미나리불고기 실곤약아채 무생채 김치 당근감자죽	요플레 증편 두유	잡곡밥 시래기묵국 훈제오리아채볶음 감자조림 쌈무무침 김치 흑임자죽						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표