

2021년 04월 식단표

시설명

수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목		금		토					
				1		2		3					
				아침 (561kcal)	점심 (734kcal)	아침 (571kcal)	점심 (811kcal)	아침 (580kcal)	점심 (701kcal)				
				잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육고추장불고기 단호박샐러드 숙주나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 바지락순두부국 계란장조림 들깨무채볶음 시금치나물 김치 아채죽	잡곡밥 빠다귀감자탕 동부목김가루무침 땅콩멸치볶음 오이생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 콩나물국 참치아채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육간장불고기 새송이고추장조림 참나물무침 김치 달걀죽				
				간식	저녁 (801kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (722kcal)				
				요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 계란파국 돈육카레소스 군만두튀김 단무지부추무침 김치 단호박죽	요플레 유과 두유	잡곡밥 근대된장국 조기구이 고사리볶음 양념깻잎지 김치 땅콩죽	요플레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 사골부대찌개 아채계란찜 가지볶음 고구몬샐러드 김치 당근감자죽				
				4		5		6		7		8	
아침 (600kcal)	점심 (734kcal)	아침 (588kcal)	점심 (734kcal)	아침 (578kcal)	점심 (688kcal)	아침 (578kcal)	점심 (866kcal)	아침 (581kcal)	점심 (700kcal)	아침 (590kcal)	점심 (677kcal)	아침 (578kcal)	점심 (688kcal)
잡곡밥 무채국 돈육표고장조림 취나물볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 아욱된장국 순살닭볶음탕 미역줄기볶음 상추&쌈장 김치 흑임자죽	잡곡밥 유채된장국 두부조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 콩치사래가지찜 도토리묵무침 배추나물 김치 아채죽	잡곡밥 닭가슴살미역국 돈민찌불어묵조림 오이볶음 숙갓나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 콩나물국 돈육고추장불고기 호박새우젓볶음 양념깻잎지 김치 표고죽	잡곡밥 복엇국 매추리알곤약장조림 감자채볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 부추전 단호박샐러드 시금치나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 들깨무채국 소고기새송이장조림 미역줄기볶음 참나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 근대된장국 베이컨계란찜 실곤약아채무침 마늘종볶음 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기된장국 건새우두부조림 맛살아채볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 참기름미역국 가지마구이 감자조림 돌나물생채&초장 김치 땅콩죽	잡곡밥 바지락살순두부국 닭가슴살표고장조림 배추나물 오복지무침 김치 달걀죽	잡곡밥 근대된장국 돈육고추장불고기 고사리볶음 콩나물무침 김치 당근감자죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (655kcal)	간식	저녁 (678kcal)
요플레 찜감자 식혜	잡곡밥 김치국 돈채굴소스볶음 연근조림 얼갈이나물무침 김치 맛살죽	요플레 만주 요거양얹	잡곡밥 청국장찌개 돈육매추리알장조림 느타리양배추볶음 오징어젓무무침 김치 쇠고기죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 순살닭갈비 우영채조림 브로컬리초무침 김치 달걀죽	요플레 초코파이 포도주스	잡곡밥 계란파국 돈육김치볶음 청포묵김가루무침 숙주당근무침 김치 흑임자죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 호박새우젓국 닭살카레볶음 들깨고사리나물 무생채 김치 아채죽	요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기 가지볶음 얼무된장나물 김치 표고죽	요플레 미니단팥빵 포도주스	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리아채볶음 호박볶음 시금치고추장나물 김치 옥수수죽

11		12		13		14		15		16		17	
아침 (578kcal)	점심 (734kcal)	아침 (561kcal)	점심 (699kcal)	아침 (570kcal)	점심 (699kcal)	아침 (602kcal)	점심 (733kcal)	아침 (588kcal)	점심 (742kcal)	아침 (588kcal)	점심 (678kcal)	아침 (599kcal)	점심 (700kcal)
잡곡밥 소고기무국 알마늘계란장조림 건너나물볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 가쓰오장국 아채짜장소스 돈육강정 토마토샐러드&드레싱 김치 맛살죽	잡곡밥 시금치된장국 두부조림 돈민찌오이볶음 참나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 계란파국 돈육콩나물볶음 동무복김가루무침 양배추쌈&쌈장 김치 쇠고기죽	잡곡밥 들기름무채국 소고기곤약장조림 마늘콩볶음 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 호박새우젓국 달걀데리야끼볶음 고구마샐러드 열무고추장나물 김치 닭살죽	잡곡밥 복엇국 한방갈비찜 실곤약잡채 그린샐러드&드레싱 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기미역국 한방갈비찜 실곤약잡채 그린샐러드&드레싱 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 들깨고사리볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기된장국 순살닭볶음탕 꽃맛샐러드 숙것나물 김치 아채죽	잡곡밥 맑은감자국 메추리알곤약조림 어묵볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 복어계란국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 오징어젓무무침 김치 표고죽	잡곡밥 닭살무국 동그랑땡간장조림 호박볶음 참나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 소고기해장국 아채계란찜 베이컨감자채볶음 전장김 김치 옥수수죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (670kcal)	간식	저녁 (670kcal)	간식	저녁 (668kcal)	간식	저녁 (621kcal)
요플레 구운계란 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 닭다리살고추장볶음 무나물 브로컬리초무침 김치 단호박죽	요플레 만주 두유	잡곡밥 김칫국 갈치구이 감자조림 아삭이쌈무침 김치 땅콩죽	요플레 미니소보루 사과주스	잡곡밥 얼갈이된장국 돈체두반장볶음 연근조림 해초샐러드 김치 당근감자죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 육개장 아채계란찜 호박볶음 오이지무침 김치 맛살죽	요플레 카스타드 요거암얌	잡곡밥 무채국 우채양배추볶음 새송이볶음 브로컬리깨장무침 김치 쇠고기죽	요플레 유과 식혜	잡곡밥 호박된장국 고등어무조림 마늘콩볶음 근대된장나물 김치 닭살죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 들기름미역국 닭살키레볶음 천사채샐러드 무생채 김치 흑임자죽
18		19		20		21		22		23		24	
아침 (571kcal)	점심 (734kcal)	아침 (571kcal)	점심 (642kcal)	아침 (561kcal)	점심 (633kcal)	아침 (600kcal)	점심 (678kcal)	아침 (581kcal)	점심 (642kcal)	아침 (557kcal)	점심 (642kcal)	아침 (578kcal)	점심 (684kcal)
잡곡밥 들기름무채국 우민찌두부조림 가지볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 열무된장국 생선까스&타르소스 단호박콘샐러드 오이생채 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 표고메추리알장조림 취나물볶음 파라자반 김치 쇠고기죽	잡곡밥 어묵국 돈육고추장제육볶음 김치채볶음 브로컬리깨장무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 홍합살무국 두부조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 소고기무국 달걀데리야끼조림 고사리볶음 근대나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육곤약장조림 감자샐러드 오징어젓무무침 김치 흑임자죽	단호박밥 청국장찌개 고등어키레구이 오이생채 양념장 김치 맛살죽	잡곡밥 사골무국 계란장조림 가지볶음 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 바지락살미역국 고추장제육볶음 툇두무무침 브로컬리초무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 계란파국 연두부&양념장 건새우마늘콩볶음 양념겉이쑈 표고죽	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리아채볶음 연근조림 쌈무부추무침 닭살죽	잡곡밥 순두부백탕 달기순살무장조림 미니새송이볶음 전장김 옥수수죽	잡곡밥 부대찌개 아채계란찜 실곤약잡채 참나물무침 김치 흑임자죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (652kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (700kcal)	간식	저녁 (657kcal)
요플레 편감자 오렌지주스	잡곡밥 김칫국 돈육간장불고기 콩나물파채무침 상추쌈&쌈장 김치 아채죽	요플레 약과 두유	잡곡밥 얼갈이된장국 방어무조림 실곤약아채무침 오이지무침 김치 표고죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 돈육짜장볶음 표고부추볶음 무생채 김치 옥수수죽	요플레 베이비슈 요구르트	잡곡밥 복어콩나물국 네비이나조림 도토리묵아채무침 참나물무침 김치 단호박죽	요플레 사과잼키 두유	잡곡밥 육개장 생선까스&타르소스 감자조림 숙것나물 김치 땅콩죽	요플레 유과 검은콩두유	잡곡밥 溫도토리묵국 감자채전 어묵볶음 열무나물 김치 당근감자죽	요플레 구운계란 식혜	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 들깨무나물 돌나물생채&초장 김치 맛살죽
25		26		27		28		29		30		근로자의 날	
아침 (577kcal)	점심 (654kcal)	아침 (578kcal)	점심 (734kcal)	아침 (567kcal)	점심 (621kcal)	아침 (542kcal)	점심 (684kcal)	아침 (600kcal)	점심 (690kcal)	아침 (587kcal)	점심 (702kcal)		
잡곡밥 홍합살무국 두부조림 맛살아채볶음 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 근대된장국 소불고기 숙주나물무침 상추&쌈장 김치 아채죽	잡곡밥 어묵국 소고기곤약장조림 김치채볶음 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 참치우거지탕 돈까스&소스 단호박콘샐러드 오징어젓무무침 김치 표고죽	잡곡밥 열무된장국 두부조림 땅콩멸치볶음 배추나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 돈육비지찌개 아채계란찜 연근조림 양상추샐러드&드레싱 심 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 우민찌메추리알장조림 무조림 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 유채된장국 소불고기 느트리양배추볶음 참나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 배추순두부국 참치아채볶음 우영채조림 오복지무침 김치 아채죽	잡곡밥 복엇국 순살닭볶음탕 숙주나물무침 오이생채 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 가지볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 소갈비탕 연두부&양념장 취나물볶음 오징어젓무무침 김치 당근감자죽		
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (682kcal)	간식	저녁 (724kcal)	간식	저녁 (674kcal)		
요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 배추새우젓국 임연수구이 동부묵김가루무침 오이생채 김치 쇠고기죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 복엇국 김치돈육볶음 두부툇무침 콩나물무침 김치 닭살죽	요플레 카스타드 두유	잡곡밥 들기름미역국 닭다리살고구마조림 호박볶음 숙것나물 김치 흑임자죽	요플레 만주 요구르트	잡곡밥 들깨감자국 훈제오리아채볶음 고사리볶음 돌나물생채&초장 김치 쇠고기죽	요플레 약과 요구르트	잡곡밥 계란파국 아채키레소스 돈육강정 단무지무침 김치 표고죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 시래기된장국 돈육고추장불고기 김치채볶음 양배추샐러드&드레싱 김치 옥수수죽		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표