

# 식단표 (2021년 08월)

## 수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6		7	
아침(522kcal)	점심(733kcal)	아침(533kcal)	점심(701kcal)	아침(543kcal)	점심(801kcal)	아침(531kcal)	점심(678kcal)	아침(541kcal)	점심(631kcal)	아침(571kcal)	점심(734kcal)	아침(532kcal)	점심(741kcal)
잡곡밥 얼갈이된장국 닭가슴살무장조림 호박볶음 해초무침 김치 단호박죽	잡곡밥 계란파국 카레소스 치킨강정 그린샐러드&드레싱 김치 식고기죽	잡곡밥 건새우무국 두부조림 햄마늘쫄볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 순살닭볶음탕 도토리묵무침 시금치나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 계란알마늘장조림 느타리양배추볶음 해초샐러드 김치 브로컬리죽	잡곡밥 청국장찌개 돈까스&소스 고구마콘샐러드 오이지무침 김치 닭살죽	잡곡밥 어묵국 두부조림 감자채볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 배추된장국 콩치시래기지짐 우엉채조림 콩나물무침 김치 매생이죽	잡곡밥 사골무국 아재게란찜 맛살계란볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은김자국 미나리불고기 숙주나물무침 상추&쌈장 김치 닭살죽	잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡조림 땅콩멸치볶음 방풍나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 돈육우거지탕 연두부&양념장 연근조림 열무고추장나물 김치 참깨죽	잡곡밥 배추된장국 돈민씨두부조림 감자채볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 갈치구이 들깨나물 콩나물무침 김치 당근감자죽
저녁(664kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(801kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식
잡곡밥 김치국 돈육간장불고기 무나물 양념깻잎지 김치 당근감자죽	오피레 밤민죽 요구르트	잡곡밥 북어미역국 돈채두반장볶음 연근조림 숙주나물무침 김치 단호박죽	오피레 아이스홍시	잡곡밥 소고기무국 돈육고추장불고기 건파래무침 무생채 김치 표고죽	오피레 유과 두유	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리아채볶음 오이볶음 오징어젓무무침 김치 쇠고기죽	오피레 초코파이 요구르트	잡곡밥 들기름미역국 버섯소불고기 맛살계란 양념깻잎지 김치 흑임자죽	오피레 방울토마토 요가맘앰	잡곡밥 유부된장국 카레소스 돈육강정 단무지채무침 김치 브로컬리죽	오피레 사과잼쿠키 요구르트	잡곡밥 계란맛살탕 돈육고추장불고기 참나물무침 오이생채 김치 두부죽	오피레 뽕떡
8		9		10		11		12		13		14	
아침(611kcal)	점심(678kcal)	아침(587kcal)	점심(661kcal)	아침(522kcal)	점심(846kcal)	아침(568kcal)	점심(701kcal)	아침(544kcal)	점심(678kcal)	아침(522kcal)	점심(678kcal)	아침(641kcal)	점심(678kcal)
잡곡밥 무채국 돈육감자조림 느타리양배추볶음 마늘쫄지 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 돈채피망볶음 동무육간가루무침 참나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 북어콩나물국 햄자채볶음 감자조림 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 해초샐러드 숙주나물무침 김치 들깨죽	잡곡밥 맑은김자국 두부조림 우엉채조림 파래자반 김치 참깨죽	잡곡밥 장각삼계탕 맛살생채 오이쌈장무침 요구르트 김치 닭살죽	잡곡밥 무채국 계란장조림 배추나물 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식곤약잡채 상추&쌈장 김치 두부죽	잡곡밥 유채된장국 참치아채볶음 어묵볶음 브로컬리초무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 건새우무국 순살닭볶음탕 표고부추볶음 쌈무무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 열무된장국 너비아니조림 참취나물무침 전장김 김치 누룽지	잡곡밥 바지락부추국 돈육간장불고기 도토리묵무침 오이부추무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 호박새우젓국 두부조림 감자채볶음 오복지무침 김치 버섯죽	잡곡밥 시금치된장국 임연수국이 멸치시래기지짐 취나물무침 김치 닭살죽
저녁(688kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식
잡곡밥 근대된장국 너비아니조림 멸치땅콩볶음 단호박콘샐러드 김치 아채죽	오피레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 순두부김치국 대구무조림 미니새송이볶음 마늘쫄지 김치 누룽지	오피레 누네띠네 요구르트	잡곡밥 소고기무국 돈육메추리알장조림 호박볶음 무생채 김치 브로컬리죽	오피레 아이스홍시	잡곡밥 근대된장국 조기구이 감자샐러드 오이생채 김치 맛살죽	오피레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 청국장찌개 돈육고추장볶음 고사리볶음 숙주나물무침 김치 쇠고기죽	오피레 사과잼쿠키 두유	잡곡밥 북어계란국 짜장소스 미니돈까스강정 단무지무침 김치 흑임자죽	오피레 파운드 요구르트	잡곡밥 들깨미역국 아재계란찜 우엉채조림 아삭이쌈장무침 김치 참깨죽	오피레 방울토마토 요구르트

15 광복절		16 대체공휴일(광복절)		17		18		19		20		21	
아침(543kcal)	점심(678kcal)	아침(541kcal)	점심(772kcal)	아침(522kcal)	점심(678kcal)	아침(534kcal)	점심(699kcal)	아침(531kcal)	점심(678kcal)	아침(578kcal)	점심(678kcal)	아침(531kcal)	점심(678kcal)
잡곡밥 유채된장국 계란장조림 말린호박볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 계란파국 마파두부 어묵볶음 양배추콘샬레드 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵국 달걀장조림 표고부추볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 청국장찌개 코다리조림 콩나물무침 무생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합살무국 두부조림 마늘쫀볶음 노각무침 김치 브로컬리죽	잡곡밥 소고기미역국 너비아니조림 참나물무침 브로컬리깨장무침 김치 달걀죽	잡곡밥 호박새우젓국 소고기무장조림 감자샐러드 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 배추된장국 돈채두반장볶음 우엉채조림 시금치나물 김치 매생이죽	잡곡밥 유채된장국 돈민짜어묵볶음 감자조림 취나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은감자국 콩치김치조림 동무묵김가루무침 단호박샐러드 김치 달걀죽	잡곡밥 무채국 두부조림 맛살계장볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 바지락살된장찌개 닭다리살카레볶음 얼갈이나물 무생채 김치 참깨죽	잡곡밥 시래기된장국 파리고추계란장조림 건새우무채볶음 비름나물고추장무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은미역국 돈육고추장볶음 숙주나물무침 돌나물생채&초장 김치 당근감자죽
저녁(648kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
잡곡밥 닭곰탕 돈민짜감자조림 감자조림 부추양파무침 김치 맛살죽	요플레 유과 검은콩두유	잡곡밥 유부장국 순대볶음 감자조림 오복지무침 김치 단호박죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 돈육간장불고기 들깨무나물 숙주나물무침 김치 표고죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 시래기콩비지국 닭다리살데리야끼 볶음 실곤약야채무침 무생채 김치 쇠고기죽	요플레 아채모닝빵 요거얌얌	잡곡밥 얼갈이된장국 고추장채우볶음 콩나물무침 양배추썰미&쌈장 김치 흑임자죽	요플레 마가렛드 오렌지주스	잡곡밥 어묵국 돈육짜장볶음 감자채볶음 미역초무침 김치 브로컬리죽	요플레 유과 아침햇살	잡곡밥 김치국 버섯소불고기 호박볶음 브로컬리초무침 김치 두부죽	요플레 아이스홍시
22		23		24		25		26		27		28	
아침(534kcal)	점심(801kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)	아침(543kcal)	점심(782kcal)	아침(523kcal)	점심(688kcal)	아침(522kcal)	점심(678kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)	아침(568kcal)	점심(788kcal)
잡곡밥 건새우무국 돈채양배추볶음 도라지생채 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 부대찌개 생선까스&소스 콩나물무침 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육표고장조림 열무된장나물 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵국 단호박달걀조림 동무묵김가루무침 야채겉절이&양념 장 김치 들깨죽	잡곡밥 근대된장국 두부조림 비름나물무침 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은채계장 돈육고추장볶음 꽃맛샐러드 브로컬리초무침 김치 달걀죽	잡곡밥 홍합살무국 소고기버섯장조림 마늘쫀볶음 숙주나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 감자양파국 콩치열무조림 들깨무나물 오이생채 김치 두부죽	잡곡밥 시금치된장국 돈민짜어묵볶음 참나물무침 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 매생이순두부국 돈육파채불고기 무생채 상추&쌈장 김치 당근감자죽	잡곡밥 게살계란국 참치야채볶음 건가지볶음 무생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 어묵국 가지미구이 호박고추장볶음 건파래자반 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은감자국 두부조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 시래기된장국 돈수육 오징어젓무무침 상추&쌈장 김치 누룽지
저녁(688kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(731kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식
잡곡밥 근대된장국 동그랑땡조림 베이컨청경채볶음 아삭이쌈장무침 김치 야채죽	요플레 찐계란 식혜	잡곡밥 소고기무국 야채계란찜 맛살양배추볶음 참나물무침 김치 누룽지	요플레 만주 두유	잡곡밥 참치미역국 돈육매추리알장조림 도토리묵야채무침 얼갈이나물 김치 브로컬리죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 배추된장국 순살달걀비 단호박콘샬레드 단무지무침 김치 맛살죽	요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 부대찌개 계란장조림 느린아채볶음 해초무침 김치 쇠고기죽	요플레 사과잼쿠키 포도주스	잡곡밥 유채된장국 우채피망볶음 두부숙감무침 오복지무침 김치 당근감자죽	요플레 아채모닝빵 요구르트	잡곡밥 유부장국 소고기카레 너비아니야채볶음 오이생채 김치 참깨죽	요플레 아이스홍시
29		30		31									
아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(547kcal)	점심(678kcal)	아침(533kcal)	점심(781kcal)								
잡곡밥 무채국 닭가슴살장조림 고사리볶음 비름나물무침 김치 버섯죽	잡곡밥 북어콩나물국 돈육간장불고기 미니새송이볶음 방풍나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 시금치나물무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 어묵국 달걀고추장조림 고구마콘샬레드 배추나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 멸치땅콩조림 오이지무침 김치 브로컬리죽	잡곡밥 소갈비탕 연두부&양념장 맛살냉채 양념깻잎지 김치 달걀죽								
저녁(689kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식								
잡곡밥 시래기된장국 베이컨계란찜 한식잡채 양념깻잎지 김치 맛살죽	요플레 유과 아침햇살	잡곡밥 들기름미역국 돈채양배추볶음 감자조림 숙주나물무침 김치 단호박죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 열무된장국 돈육고추장불고기 동무묵김가루무침 브로컬리깨장무침 김치 표고죽	요플레 베이비슈 오렌지주스								

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표