

식단표

2023년 11월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(589kcal)	점심(675kcal)	아침(601kcal)	점심(674kcal)	아침(598kcal)	점심(627kcal)	아침(578kcal)	점심(687kcal)
						기장밥 무채국 돈채죽순볶음 표고버섯볶음 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 어묵장국 계란장조림 오이양파무침 버섯이채볶음 김치 참치죽	기장밥 호박새우젓국 두부이채조림 우엉채조림 배추나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 미역국 제육볶음 호박이채볶음 두부치커리무침 김치 땅콩죽	기장밥 된장국 맛살이채볶음 청경채나물무침 숙순채볶음 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은두부국 코다리무조림 얼갈이나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽	기장밥 미역국 어묵곤약조림 열무된장무침 무생채 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기무국 카레이채소스 느타리버섯볶음 올방개묵김무침 김치 땅콩죽
						저녁(655kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식
						기장밥 시래기된장국 간장닭안배추볶음 열무나물무침 콩나물무침 김치 소고기죽	짜요짜요 후렌치파이/두유	기장밥 콩나물국 돈육강장무침 마카로니콘샬러드 깻잎지 김치 단호박죽	비피더스 마가렛/주스	기장밥 청국장찌개 미트볼그린빈스야 채볶음 무생채 양배추샐러드 김치 맛살죽	요플레 쌀과자/두유	기장밥 시래기된장국 닭데리아끼볶음 호박이채볶음 얼갈이생채 김치 김가루죽	비피더스 약과/요구르트
5		6		7		8		9		10		11	
아침(577kcal)	점심(675kcal)	아침(587kcal)	점심(688kcal)	아침(578kcal)	점심(675kcal)	아침(598kcal)	점심(676kcal)	아침(578kcal)	점심(666kcal)	아침(577kcal)	점심(645kcal)	아침(576kcal)	점심(688kcal)
기장밥 순두부배추국 참치이채볶음 숙주나물무침 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 유채된장국 감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 김가루죽	기장밥 청경채된장국 참치이채볶음 무나물 얼갈이무침 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부호박찌개 돈육김치볶음 콩나물무침 두부치커리무침 김치 소고기죽	기장밥 김치두부국 맛살이채볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 사골무국 돈육숙주볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 김치 참치죽	기장밥 복어재무국 햄이채볶음 오복지무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 실곤약이채무침 콩나물나물 김치 맛살죽	기장밥 호박두부국 김치돈육볶음 가지볶음 콩나물무침 김치 후리가게죽	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 청경채겉절이 간파래볶음 김치 참치죽	기장밥 순두부백탕 돈육곤약조림 배추나물무침 숙순채볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀국 짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치 소고기죽	기장밥 사골무국 두부이채조림 표고버섯이채볶음 오이지무침 김치 참치죽	잡곡밥 무채국 닭안배추찜 얼갈이나물무침 콘샬러드 김치 단호박죽
저녁(598kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식
기장밥 청국장찌개 돈육무조림 깻잎지 취나물볶음 김치 땅콩죽	짜요짜요 밤만주/주스	기장밥 어묵장국 닭도리탕 청경채겉절이 가지이채볶음 김치 맛살죽	비피더스 카스타드/요구르트	기장밥 청국장찌개 동그랑땡조림 무생채 호박이채볶음 김치 소고기죽	요플레 보리과자/두유	기장밥 시래기된장국 한식잡채 감자샐러드 불어묵조림 김치 소고기죽	비피더스 떡/요구르트	기장밥 비지찌개 너비아니 백김치도토리묵무 침 고사리나물 김치 땅콩죽	짜요짜요 크림산도/두유	기장밥 얼갈이된장국 부대볶음 감자채볶음 열무겉절이 김치 맛살죽	비피더스 쌀전병/주스	기장밥 호박두부국 순대이채볶음 단무지부추무침 참나물겉절이 김치 맛살죽	요플레 바나나도넛요구르 트

12		13		14		15		16		17		18	
아침(578kcal)	점심(677kcal)	아침(576kcal)	점심(677kcal)	아침(577kcal)	점심(688kcal)	아침(578kcal)	점심(681kcal)	아침(576kcal)	점심(685kcal)	아침(570kcal)	점심(681kcal)	아침(575kcal)	점심(685kcal)
기장밥 홍합살무국 돈채피망볶음 무생채 전장김 김치 후리가케죽	잡곡밥 콩나물국 햄아채볶음 무알랭이 시금치나물 김치 참치죽	기장밥 두부호박국 맛살아채볶음 오이지 청경채나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육곤약장조림 콩나물무침 고사리나물 김치 맛살죽	기장밥 비지락무국 돈육표고버섯장조림 오이양파무침 도토리묵아채무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 너비아니 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 소고기죽	기장밥 재첩국 두부아채조림 호박나물무침 배추나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기미역국 닭살곤약장조림 시각어묵볶음 무생채 김치 참치죽	기장밥 무채국 참치아채볶음 오복지 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 버섯맑은국 돈육김치볶음 무나물 오이양파무침 김치 땅콩죽	기장밥 김치두부국 비엔나어묵볶음 가지볶음 무생채 김치 참치죽	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 참나물겉절이 호박아채볶음 김치 맛살죽	기장밥 순두부매추국 돈채양배추볶음 죽순채볶음 올방개묵무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 시래기된장국 닭살표고버섯볶음 궁채나물볶음 무생채 김치 참치죽
저녁(640kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식
기장밥 유채된장국 돈육김치볶음 호박나물볶음 깻잎지 김치 소고기죽	비피더스 딸기잼쿠키/두유	기장밥 복어채무국 종화버섯소스 시금치나물무침 연근조림 김치 땅콩죽	요플레 바나나노트/요구르트	기장밥 콩나물국 코다리무조림 호박아채볶음 두부치커리무침 김치 맛살죽	비피더스 곡물21곡/두유	기장밥 사골무국 돈육버섯볶음 도토리묵아채무침 숙주나물무침 김치 소고기죽	짜요짜요 카스타드/요구르트	기장밥 얼갈이된장국 카레아채소스 느타리버섯볶음 올방개묵김무침 김치 참치죽	비피더스 마가렛/주스	기장밥 소고기무국 몬민짜두부아채조림 청경채겉절이 건파래볶음 김치 참치죽	요플레 마들렌/요구르트	기장밥 사골무국 부대볶음 콩나물무침 시각어묵볶음 김치 소고기죽	비피더스 미니오예스요구르트
19		20		21		22		23		24		25	
아침(576kcal)	점심(688kcal)	아침(576kcal)	점심(688kcal)	아침(576kcal)	점심(681kcal)	아침(570kcal)	점심(625kcal)	아침(577kcal)	점심(645kcal)	아침(565kcal)	점심(675kcal)	아침(579kcal)	점심(677kcal)
기장밥 시래기된장국 돈육무조림 미역줄기볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 미역국 소세지콩나물찜 얼갈이무침 오이지 김치 땅콩죽	기장밥 김치두부국 닭가슴살표고버섯 정조림 콩나물무침 시각어묵볶음 김치 맛살죽	잡곡밥 복어제란국 짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치 땅콩죽	기장밥 된장국 햄아채볶음 얼갈이나물무침 깻잎지 김치 소고기죽	잡곡밥 샤브샤브국 팔보채 궁채나물 얼갈이나물무침 김치 맛살죽	기장밥 된장국 맛살아채볶음 배추나물무침 오이지 김치 참치죽	나물비빔밥*간장소스 팽이두부국 콩나물무침/무생채 호박나물 계란후라이 김치 참치죽	기장밥 복어무국 돈채피망볶음 죽순채볶음 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 콩나물무침 봄동나물무침 김치 맛살죽	기장밥 어묵장국 감자돈채볶음 얼갈이생채 가지양파볶음 김치 참치죽	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 시금치나물무침 무생채 김치 땅콩죽	기장밥 소고기두부국 비엔나콩나물찜 부대볶음 호박나물무침 오이양파무침 김치 맛살죽	잡곡밥 무채국 돈육무조림 고사리볶음 숙주나물무침 김치 소고기죽
저녁(650kcal)	간식	저녁(653kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식
기장밥 콩나물국 동그랑땡조림 청경채나물무침 무알랭이 김치 참치죽	짜요짜요 곡물12곡/두유	기장밥 소고기미역국 돈육장조림 시금치고추장무침 미역줄기볶음 김치 참치죽	비피더스 미니롤케익/요구르트	기장밥 어묵장국 닭살브로콜리조림 봄동겉절이 두부치커리무침 김치 땅콩죽	요플레 쌀과자/주스	기장밥 감자양파국 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 김가루죽	비피더스 마들렌/요구르트	기장밥 시래기된장국 한식잡채 무생채 연근조림 김치 맛살죽	짜요짜요 마가렛/주스	기장밥 맑은미역국 부대볶음 가지아채볶음 청경채겉절이 김치 소고기죽	비피더스 딸기파운드/요구르트	기장밥 배추된장국 닭갈비 간장무조림 콘살레르 김치 소고기죽	요플레 엄마손파이/두유
26		27		28		29		30					
아침(578kcal)	점심(684kcal)	아침(587kcal)	점심(641kcal)	아침(578kcal)	점심(675kcal)	아침(576kcal)	점심(638kcal)	아침(591kcal)	점심(645kcal)				
기장밥 호박새우젓국 참치아채볶음 가지나물무침 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 콩나물국 닭양파국이 근대나물무침 파채양파무침 김치 참치죽	기장밥 어묵국 두부아채보림 표고버섯부추볶음 숙주나물무침 김치 후리가케죽	잡곡밥 비지락순두부찌개 돈육아채볶음 김치아채볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽	기장밥 복어무국 햄아채볶음 호박아채볶음 오복지무침 김치 소고기죽	잡곡밥 부대찌개 아채카레소스 미역오이초무침 느타리버섯볶음 김치 맛살죽	기장밥 두부호박국 맛살양배추볶음 콩나물무침 오이지 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 얼갈이나물무침 무생채 김치 맛살죽	기장밥 순두부매추국 돈민짜불어묵조림 죽순채볶음 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 시금치된장국 너비아니 시각어묵볶음 봄동겉절이 김치 맛살죽				
저녁(655kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식				
기장밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 숙주나물무침 김치 땅콩죽	비피더스 마가렛/두유	기장밥 두부팽이미소국 사천식소고기버섯 덮밥 깻잎지 무생채 김치 참치죽	요플레 한입카스테라/요구르트	기장밥 청경채된장국 닭브로콜리볶음 봄동겉절이 숙주나물무침 김치 땅콩죽	비피더스 밤만쥬/주스	기장밥 사골미역국 훈제오리아채볶음 양파장아찌 콩나물무침 김치 땅콩죽	짜요짜요 크림산도/두유	기장밥 감자국 닭갈비 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽	비피더스 버터쿠키/주스				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표