

# 식단표

2024년 03월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1 삼일절		2	
										점심(638kcal)    저녁(633kcal)		점심(688kcal)    저녁(657kcal)	
										잡곡밥 사골미역국 매콤달도리탕 숙주나물무침 양배추비지락살볶음 김치 참치아채죽		기장밥 순두부새우젓국 하이라이스 건새우무조림 오이채무침 김치 소고기아채죽	
										간식		간식	
										요플레 팝콘/요구르트		요플레 보리과자/두유	
3		4		5		6		7		8		9	
		점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(677kcal)	저녁(656kcal)	점심(675kcal)	저녁(655kcal)	점심(645kcal)	저녁(650kcal)	점심(681kcal)	저녁(675kcal)
		잡곡밥 사골미역국 유산슬 콩나물무침 얼갈이무침 김치 소고기표고죽	기장밥 된장국 오징어돈육불고기 봄동겉절이 유부무조림 김치 새우아채죽	잡곡밥 순두부새우젓찌개 춘천닭갈비 올방개묵무침 꼬시래기무침 김치 닭아채죽	기장밥 계란국 짜장돈육볶음 중국식배추찜 짜사이무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 호박아채볶음 숙주나물무침 김치 버섯아채죽	기장밥 청국장 김치부대볶음 양배추치커리무침 브로콜리죽순편볶음 김치 호박죽	잡곡밥 된장국 이태계란찜 새송이버섯피망볶음 무마요네즈무침 김치 소라아채죽	기장밥 돈육두부김치찌개 돈육아채볶음 콩나물무침 사각어묵볶음 김치 계란아채죽	잡곡밥 시래기된장국 닭데리야끼조림 시금치표고버섯볶음 무생채 김치 소고기아채죽	기장밥 오징어무국 너비아니 얼갈이겉절이 미역줄기볶음 김치 맛살아채죽	잡곡밥 김치국 닭고구마조림 호박아채볶음 콩나물무침 김치 버섯아채죽	기장밥 어묵장국 마파두부 무나물 멕시칸샐러드 김치 호박죽
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		요플레 제로카카오게이크/ 요구르트		요플레 망고푸딩		요플레 유과/요구르트		요플레 쌀과자/주스		요플레 미니롤케익/요구르트		요플레 딸기맛쿠키/두유	
10		11		12		13		14		15		16	
		점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(610kcal)	저녁(630kcal)	점심(675kcal)	저녁(651kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)	점심(681kcal)	저녁(654kcal)	점심(610kcal)	저녁(630kcal)
		잡곡밥 맑은육개장 떡갈비 오이양파무침 숙주나물무침 김치 새우아채죽	기장밥 된장국 오징어아채볶음 버섯아채볶음 미카로니단호박샐러드 김치 소고기표고죽	잡곡밥 비지리찌개 돈육아채볶음 브로콜리맛살볶음 배추쌈장무침 김치 흑임자죽	기장밥 된장국 동태무조림 천사채샐러드 볼어묵곤약조림 김치 닭아채죽	잡곡밥 비지리미역국 소불고기 한식잡채 콩나물무침 김치 호박죽	기장밥 소고기해장국 두부아채조림 양배추베이컨볶음 콘샐러드 김치 버섯아채죽	잡곡밥 된장국 돼지고기갈비찜 무생채 호박아채볶음 김치 계란아채죽	기장밥 김치두부국 아채카레 청경채나물무침 숙주나물무침 김치 소라아채죽	잡곡밥 순두부새우젓찌개 제육볶음 목이버섯냉채 중국식배추찜 김치 참치아채죽	기장밥 북해장국 순대아채볶음 감자채볶음 짜사이채무침 김치 맛살아채죽	잡곡밥 맑은배추국 닭데리야끼조림 돈چه무나물 콩나물무침 김치 깨죽	기장밥 시래기된장국 동그랑땡조림 브로콜리볼어묵조림 꼬시래기무침 김치 소고기아채죽
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		요플레 바나나도넛/요구르트		요플레 밤만쥬/두유		요플레 미니고구마케익/요구르트		요플레 크리스피곡물과자/주스		요플레 소프트와플/요구르트		요플레 딸기썸쿠키/두유	

17		18		19		20		21		22		23	
		점심(677kcal)	저녁(658kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(675kcal)	저녁(651kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(688kcal)	저녁(650kcal)	점심(675kcal)	저녁(654kcal)
		잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 두부치커리무침 콘샐러드 김치 소고기표고죽	기장밥 된장국 돈육불백 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 새우아채죽	잡곡밥 들깨버섯탕 간장닭고구마조림 마늘쫄시각어묵볶음 무생채 김치 닭아채죽	잡곡밥 된장국 동그랑땡난자완스 깻잎지 호박아채볶음 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 콩나물무침 김치 호박죽	기장밥 소고기해장국 두부아채조림 양배추베이컨볶음 콘샐러드 김치 버섯아채죽	잡곡밥 된장국 돈육불백 건새우무조림 깻잎지 김치 소라아채죽	기장밥 순두부새우젓국 바보닭 감자채볶음 꼬시래기아채무침 김치 계란아채죽	잡곡밥 된장국 닭갈비 콩나물무침 호박아채볶음 김치 닭아채죽	기장밥 소고기해장국 계란찜 오징어젓무말랭이무침 얼갈이나물무침 김치 맛살아채죽	잡곡밥 들깨무국 우삼겹감자짜글이 브로콜리맛살샐러드 햄새송이볶음 김치 참치아채죽	기장밥 두부팽이버섯미소국 함박스테이크 청경채나물무침 양배추샐러드 김치 깨죽
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		요플레  마들렌/요구르트		요플레  쌀과자/주스		요플레  딸기파운드/요구르트		요플레  사과뽕쿠키/두유		요플레  밤만쥬/주스		요플레  제로카카오케이크/요구르트	
24		25		26		27		28		29		30	
		점심(675kcal)	저녁(655kcal)	점심(666kcal)	저녁(675kcal)	점심(688kcal)	저녁(657kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)	점심(675kcal)	저녁(598kcal)	점심(638kcal)	저녁(633kcal)
		잡곡밥 버섯호박국 김치돈육볶음 참치샐러드 느타리무조림 김치 소고기아채죽	기장밥 사골무국 유산슬 양배추베이컨볶음 도토리묵아채무침 김치 새우아채죽	비빔밥*고추장 맑은미역국 콩나물 무생채 계란후라이 김치 소라아채죽	기장밥 김치어묵국 아채카레 청경채나물무침 숙주나물무침 김치 버섯아채죽	잡곡밥 콩나물국 오징어당면볶음 얼갈이나물무침 마카로니콘샐러드 김치 소라아채죽	기장밥 된장국 닭데리아끼조림 브로콜리죽순볶음 치커리양배추무침 김치 버섯아채죽	잡곡밥 사골미역국 밀폐유나베찜 감자아채조림 치커리팽이버섯무침 김치 버섯아채죽	기장밥 호박두부국 돈사태비베큐포크찜 콩나물무침 청경채느타리굴소스볶음 김치 새우아채죽	잡곡밥 무채국 제육볶음 햄새송이볶음 숙주나물무침 김치 참치아채죽	기장밥 된장국 돈육간장두부볶음 다시마채무침 어묵볶이 김치 맛살아채죽	잡곡밥 수제비국 계란장조림 느타리아채무침 푸실라샐러드 김치 깨죽	기장밥 육개장 순대아채볶음 올방개묵무침 마늘쫄돈육볶음 김치 소고기아채죽
		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		요플레  미노에스/요구르트		요플레  크리스피곡물과자/두유		요플레  더블링소세지/요구르트		요플레  두부와플/요구르트		요플레  파인&패션후르츠푸딩		요플레  찰떡쿠키/주스	
31													

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표