

식단표

2024년 06월

수호천사노인전문요양원

| 일요일 | | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | | 토요일 | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | 아침 (551kcal) | 점심 (656kcal) |
| | | | | | | | | | | | | 쌀밥/흰죽 순두부찌개 함박스테이크 오이무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/단호박죽 소고기뭇국 훈제오리볶음 세송이볶음 계절나물 배추김치 |
| | | | | | | | | | | | | 저녁 (724kcal) | 간식 |
| | | | | | | | | | | | | 쌀밥/참치아찌죽 콩나물대파국 짜장 해물가스 단무지 배추김치 | 과수원 영양갱 |
| 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 현충일 | | 7 | | 8 | |
| 아침 (524kcal) | 점심 (542kcal) | 아침 (416kcal) | 점심 (631kcal) | 아침 (509kcal) | 점심 (572kcal) | 아침 (481kcal) | 점심 (604kcal) | 아침 (463kcal) | 점심 (611kcal) | 아침 (450kcal) | 점심 (569kcal) | 아침 (519kcal) | 점심 (624kcal) |
| 쌀밥/흰죽 홍합살무국 소고기불고기 간장깻잎 구이김 배추김치 | 쌀밥/당근죽 콩치무조림 고사리볶음 도라지무침 부추겨자무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 배추된장국 미트볼아찌조림 쥐어채볶음 구이김 배추김치 | 쌀밥/감자죽 청국장국 제육볶음 연근튀김 참나물겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 어묵국 돈육장조림 무말랭이무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/시금치죽 동태탕 아찌 고로케 감자채볶음 얼무된장나물 배추김치 | 쌀밥/흰죽 재첩국 닭살아찌볶음 숙주나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/아찌죽 달걀찜국 돈육마파두부 교자만두탕수 오복채무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 오징어뭇국 너비아니구이 미니리무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/견과류죽 근대된장국 소불고기 멸치땅콩조림 상추겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 떡국 두부양념조림 시금치나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/양배추죽 김치국 자반고등어구이 알감자조림 실곤약초무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 소고기장터국 비엔나소시지볶음 오징어젓무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/원두콩죽 유부장국 닭볶음탕 명엽채볶음 무생채 배추김치 |
| 저녁 (565kcal) | 간식 | 저녁 (588kcal) | 간식 | 저녁 (630kcal) | 간식 | 저녁 (581kcal) | 간식 | 저녁 (675kcal) | 간식 | 저녁 (631kcal) | 간식 | 저녁 (628kcal) | 간식 |
| 쌀밥/흰살생선죽 소고기우거지국 삼치구이 파리고추무침 우영채조림 배추김치 | 짜요짜요 요구르트 밤만쥬 | 쌀밥/모듬해물죽 소고기미역국 매콤참치아찌볶음 근대나물 양념고추지 배추김치 | 과수원 잔기떡 | 쌀밥/쇠고기죽 다시마뭇국 함박스테이크조림 게맛살볶음 오이무침 배추김치 | 두유 요구르트 딸기쿠기 | 쌀밥/계란아찌죽 사골우거지국 코다리조림 호박볶음 아삭이고추무침 배추김치 | 짜요짜요 제철과일 | 쌀밥/닭죽 가쓰오장국 하이라이소스 토마토달걀볶음 양배추샐러드 배추김치 | 바이오플레 요구르트 마가렛트 | 쌀밥/참치아찌죽 매운호박국 돈육간장불고기 동부묵무침 치커리무침 배추김치 | 짜요짜요 모나카 | 쌀밥/흰살생선죽 복어국 훈제오리볶음 느타리버섯볶음 브로콜리초침 배추김치 | 과수원 상투과자(2개) |
| 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
| 아침 (473kcal) | 점심 (608kcal) | 아침 (471kcal) | 점심 (673kcal) | 아침 (430kcal) | 점심 (618kcal) | 아침 (526kcal) | 점심 (592kcal) | 아침 (418kcal) | 점심 (634kcal) | 아침 (486kcal) | 점심 (609kcal) | 아침 (429kcal) | 점심 (617kcal) |
| 쌀밥/흰죽 순두부국 가지미역장조림 얼갈이겉절이 구이김 배추김치 | 쌀밥/크림스프죽 물만두국 오징어아찌볶음 페리고추조림 콘샐러드 배추김치 | 쌀밥/흰죽 시래기된장국 소고기두부조림 오이지무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/아찌죽 콩가루아욱국 돈갈비찜 청포묵무침 돌나물샐러드 배추김치 | 쌀밥/흰죽 콩비지국 매추리알조림 얼무나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/고구마죽 닭곰탕 해물동그랑땡 어묵볶음 도라지초무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 두부김치국 소불고기 상추겉절이 구이김 배추김치 | 쌀밥/참깨죽 맑은감자국 코다리조림 우영조림 맛살오이무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 대구지리탕 매운김치조림 근대나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/흑임자죽 버섯들깨탕 훈제오리볶음 멸치무조림 부추겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 수제비국 떡갈비조림 마늘중무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/버섯죽 배추된장국 오징어미니리볶음 숙갓두부무침 궁채장아찌 배추김치 | 쌀밥/흰죽 실파달걀국 돈육장조림 시금치나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/단호박죽 오이냉국 가지미튀김 마늘중볶음 실곤약초무침 배추김치 |
| 저녁 (593kcal) | 간식 | 저녁 (503kcal) | 간식 | 저녁 (622kcal) | 간식 | 저녁 (584kcal) | 간식 | 저녁 (561kcal) | 간식 | 저녁 (539kcal) | 간식 | 저녁 (649kcal) | 간식 |
| 쌀밥/새우아찌죽 빼없는감자탕 한식잡채 건파래볶음 알마늘지무침 배추김치 | 짜요짜요 요구르트 찰보리빵 | 쌀밥/소고기죽 조갯살부추국 비엔나소시지볶음 들깨고사리나물 치커리무침 배추김치 | 과수원 모나카 | 쌀밥/모듬해물죽 도토리묵채국 제육볶음 건파래무침 숙주나물 배추김치 | 두유 요구르트 보리과자 | 쌀밥/계란아찌죽 콩나물된장국 묵은지닭찜 새송이버섯볶음 고춧잎무침 배추김치 | 짜요짜요 제철과일 | 쌀밥/새우아찌죽 다시마뭇국 달걀볶음 교자만두강정 연근개소스무침 배추김치 | 바이오플레 요구르트 크리스피롤(2개) | 쌀밥/닭죽 유부된장국 돈육카레소스 단호박고로케 양배추샐러드 배추김치 | 짜요짜요 영양갱 | 쌀밥/참치아찌죽 육개장 한식잡채 올방개묵무침 참나물겉절이 배추김치 | 과수원 요구르트 밤만쥬 |

| 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
| 아침(460kcal) | 점심(599kcal) | 아침(429kcal) | 점심(588kcal) | 아침(410kcal) | 점심(659kcal) | 아침(512kcal) | 점심(593kcal) | 아침(465kcal) | 점심(644kcal) | 아침(501kcal) | 점심(603kcal) | 아침(418kcal) | 점심(619kcal) |
| 쌀밥/흰죽 미역국 갈치조림 검정콩조림 구이김 배추김치 | 쌀밥/당근죽 건새우시금치국 닭볶음탕 고구마순볶음 무말랭이무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 매운호박국 닭살아채볶음 무짜지무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/감자죽 유부장국 코다리조림 브로콜리볶음 오이무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 근대된장국 너비아니구이 고들빼기무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/시금치죽 미역국 오리불고기 마늘종볶음 청경채겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 순두부국 돈육간장불고기 부추양파무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/아채죽 열무된장국 오징어아채볶음 김말이강정 숙주나물 배추김치 | 쌀밥/흰죽 맑은버섯국 삼치무조림 시금치나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/견과류죽 김치국 돈육장조림 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 홍합탕 두부양념조림 참나물겉절이 구이김 배추김치 | 쌀밥/양배추죽 된장찌개 소고기청경채볶음 양배추찜 쪽파김무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 두부달걀국 어묵볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치 | 쌀밥/완두콩죽 다시마뽕국 제육볶음 모듬콩조림 미나리생채 배추김치 |
| 저녁(582kcal) | 간식 | 저녁(700kcal) | 간식 | 저녁(579kcal) | 간식 | 저녁(633kcal) | 간식 | 저녁(601kcal) | 간식 | 저녁(623kcal) | 간식 | 저녁(576kcal) | 간식 |
| 쌀밥/흰쌀생선죽 참치김치찌개 떡고기산적 가지나물 오이무침 배추김치 | 짜요짜요 ———— 요구르트 크리스피롤(2개) | 쌀밥/모듬해물죽 어묵국 치킨까스 연두부&양념장 도라지초무침 배추김치 | 과수원 ———— 잔가지떡 | 쌀밥/식고기죽 청국장국 가지비양념구이 새송이버섯조림 배추된장나물 배추김치 | 두유 ———— 요구르트 딸기쿠키 | 쌀밥/계란아채죽 게살스프 돈육짜장소스 아채까스 짜사이무침 배추김치 | 짜요짜요 ———— 제철과일 | 쌀밥/닭죽 동태매운탕 후랑크소시지볶음 명엽채볶음 아삭이고추무침 배추김치 | 바이오플레 ———— 요구르트 마가렛트 | 쌀밥/참치아채죽 콩나물국 등심돈까스 맛살볶음 푸실리샐러드 배추김치 | 짜요짜요 ———— 모나카 | 쌀밥/흰쌀생선죽 소고기장터국 매밀전병 툇두부무침 오징어젓무침 배추김치 | 과수원 ———— 상투과자(2개) |
| 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | |
| 아침(409kcal) | 점심(630kcal) | 아침(410kcal) | 점심(572kcal) | 아침(428kcal) | 점심(603kcal) | 아침(398kcal) | 점심(612kcal) | 아침(435kcal) | 점심(598kcal) | 아침(521kcal) | 점심(559kcal) | 아침(420kcal) | 점심(607kcal) |
| 쌀밥/흰죽 바지락된장국 메추리알조림 콩나물무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/크림스프죽 팽이버섯장국 생선까스 감자조림 얼갈이겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 닭곰탕 파리고추곤약조림 멸치볶음 구이김 배추김치 | 쌀밥/아채죽 콩나물국 돈육고추장찌개 고구마맛탕 청경채겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 부추달걀국 후랑크소시지볶음 들깨무나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/고구마죽 우무묵냉국 소물고기 다시마튀각 오이양파무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 아욱국 메추리알조림 마늘종무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/참깨죽 고추장찌개 훈제오리볶음 브로콜리흑임자무 침 양배추겉절이 배추김치 | 쌀밥/흰죽 소고기장터국 불어묵볶음 무말랭이무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/흑임자죽 다시마뽕국 돈육장조림 군대나물 꼬시래기무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 김치국 돈육간장불고기 양념깻잎지 구이김 배추김치 | 쌀밥/버섯죽 콩비지찌개 고등어구이 느타리버섯볶음 오이저무침 배추김치 | 쌀밥/흰죽 사골떡국 참치아채볶음 시금치나물 구이김 배추김치 | 쌀밥/단호박죽 콩가루배춧국 닭볶음탕 올방개목무침 참나물겉절이 배추김치 |
| 저녁(594kcal) | 간식 | 저녁(564kcal) | 간식 | 저녁(591kcal) | 간식 | 저녁(620kcal) | 간식 | 저녁(567kcal) | 간식 | 저녁(483kcal) | 간식 | 저녁(650kcal) | 간식 |
| 쌀밥/새우아채죽 시래기된장국 안동찜닭 청포묵무침 무생채 배추김치 | 짜요짜요 ———— 요구르트 찰보리빵 | 쌀밥/소고기죽 건새우미역국 닭살굴소스볶음 진미채볶음 궁제장아찌 배추김치 | 과수원 ———— 모나카 | 쌀밥/모듬해물죽 시금치된장국 돈육김치두루치기 온두부 아삭고추된장무침 배추김치 | 두유 ———— 요구르트 보리과자 | 쌀밥/계란아채죽 설렁탕 군만두튀김 무멸치조림 모듬아채스틱 배추김치 | 짜요짜요 ———— 제철과일 | 쌀밥/새우아채죽 감자양파국 어묵잡채 고사리나물 연두부샐러드 배추김치 | 바이오플레 ———— 요구르트 크리스피롤(2개) | 쌀밥/닭죽 순두부국 해물동그랑땡 깻잎순나물 팽이맛살생채 배추김치 | 짜요짜요 ———— 영양갱 | 쌀밥/참치아채죽 미소된장국 오징어까스 브로콜리볶음 도라지초무침 배추김치 | 과수원 ———— 요구르트 밤만주 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 아침(403kcal) | 점심(680kcal) | | | | | | | | | | | | |
| 쌀밥/흰죽 호박새우젓국 동태무조림 콩나물무침 구이김 배추김치 | 쌀밥/당근죽 가쓰오장국 소고기카레소스 미트볼조림 단무지무침 배추김치 | | | | | | | | | | | | |
| 저녁(609kcal) | 간식 | | | | | | | | | | | | |
| 쌀밥/흰쌀생선죽 오이냉국 오징어아채볶음 알감자조림 치커리유자무침 배추김치 | 짜요짜요 ———— 요구르트 크리스피롤(2개) | | | | | | | | | | | | |

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표