

식단표

2024년 09월

수호천사노인전문요양원

구분	일(09.01)	월(09.02)	화(09.03)	수(09.04)	목(09.05)	금(09.06)	토(09.07)
점심 식단		잡곡밥 황태해장국 돈육볼백 고추장감자야채 조림 도시락김 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 맑은순두부찌개 고등어김치조림 무생채 해초무침 김치 소라야채죽 (671kcal)	잡곡밥 황태미역국 닭갈비 호박나물볶음 올방개묵김무침 김치 깨죽 (609kcal)	잡곡밥 김치찌개 된장불고기 부추오이무침 피망야채볶음 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 사골미역국 매콤안동찜닭 가지나물 열무겉절이 김치 새우야채죽 (629kcal)	잡곡밥 바지락배추국 경상도돼지갈비 찜 느타리버섯볶음 오이지무침 김치 버섯야채죽 (638kcal)
저녁 식단		기장밥 사골우거지국 두부야채조림 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (668kcal)	기장밥 썩국 유산슬 오이양파무침 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (633kcal)	기장밥 부대찌개 소고기버섯소스 얼갈이생채 어묵볶음 김치 호박죽 (623kcal)	기장밥 버섯감자된장국 제육볶음 실곤약야채무침 건새우무조림 김치 소고기야채죽 (644kcal)	기장밥 콩나물국 오징어돈육볶음 도토리묵무침 마카로니콘샬러 드 김치 소라야채죽 (699kcal)	기장밥 소고기무국 마파두부 짜사이 청경채나물 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		찰떡쿠키/요구르 트	딸기찜쿠키/두유	카스타트/요구르 트	두부와플/요구르 트	피넛오곡롤/주스	치즈샌드/주스
구분	일(09.08)	월(09.09)	화(09.10)	수(09.11)	목(09.12)	금(09.13)	토(09.14)
점심 식단		잡곡밥 김치국 동그랑땡조림 도시락김 연근브로콜리샐 러드 김치 소고기야채죽 (681kcal)	잡곡밥 무채국 찜닭 목이버섯냉채 청경채겉절이 김치 소라야채죽 (639kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돼지갈비찜 피망버섯볶음 마카로니콘샬러 드 김치 새우야채죽 (685kcal)	잡곡밥 느타리된장국 계란장조림 오이양파무침 연근조림 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 코우슬로 미역줄기볶음 김치 소라야채죽 (643kcal)	잡곡밥 된장국 오징어돈육볶음 부추양파무침 볼어묵곤약조림 김치 버섯야채죽 (668kcal)
저녁 식단		기장밥 미역국 돈육짜장소스 볼어묵곤약조림 얼갈이생채 김치 새우야채죽 (654kcal)	기장밥 된장국 돈육두부조림 콩나물무침 오이지무침 김치 버섯야채죽 (621kcal)	기장밥 순두부새우젓국 순대야채볶음 얼갈이겉절이 마늘쫀어묵볶음 김치 호박죽 (673kcal)	기장밥 유부미소국 닭단호박조림 올방개묵김무침 부추적채무침 김치 소고기야채죽 (651kcal)	기장밥 사골미역국 가라아게유린기 가지볶음 열무겉절이 김치 새우야채죽 (638kcal)	기장밥 들깨국 닭살감자조림 양배추샐러드 간장깻잎지 김치 닭야채죽 (627kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		제로카카오케이 크/요구르트	망고푸딩	딸기파운드/요구 르트	보리과자/두유	마가렛트/요구르 트	밤만쥬/두유

구분	일(09.15)	월(09.16)	화(09.17)	수(09.18)	목(09.19)	금(09.20)	토(09.21)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 갈비찜 호박볶음 고춧잎지 김치 닭야채죽 (655kcal)		잡곡밥 들깨국 동그랑땡 도토리묵무침 어묵야채볶음 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 열무겉절이 새송이버섯볶음 김치 흑임자죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 고등어김치조림 숙주나물무침 무생채 김치 새우야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 닭강정 마늘쫀어묵볶음 열무양파무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단		기장밥 조랭이떡국 닭볶음탕 숙주나물무침 마늘쫀무침 김치 새우야채죽 (650kcal)		기장밥 미역국 소불고기 목이버섯냉채 얼갈이나물무침 김치 호박죽 (657kcal)	기장밥 사골복어국 강된장 콩나물무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽 (690kcal)	기장밥 소고기해장국 돈육장조림 호박나물 마카로니샐러드 김치 소라야채죽 (633kcal)	기장밥 복어계란국 미트볼야채조림 얼갈이겉절이 시래기멸치조림 김치 닭야채죽 (657kcal)
오전 간식		요플레		요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		유과/요구르트		초코파이/요구르트	딸기잼쿠키/두유	파인&패션후르츠 푸딩	카스타드/요구르트
구분	일(09.22)	월(09.23)	화(09.24)	수(09.25)	목(09.26)	금(09.27)	토(09.28)
점심 식단		잡곡밥 부대찌개 야채카레 오복지 새송이브로콜리 볶음 김치 소고기야채죽 (682kcal)	잡곡밥 샤브샤브국 닭갈비 열무겉절이 올방개묵무침 김치 소라야채죽 (648kcal)	잡곡밥 사골미역국 돈육두부조림 맛살볶음 치커리생채 김치 깨죽 (629kcal)	잡곡밥 어묵국 닭단호박조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (698kcal)	잡곡밥 된장국 소고기버섯소스 오이양파무침 사각어묵볶음 김치 새우야채죽 (645kcal)	잡곡밥 미역국 마파두부 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (675kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 제육볶음 미역무채무침 볼어묵곤약조림 김치 새우야채죽 (671kcal)	기장밥 김치두부국 돈육야채볶음 감자채볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (633kcal)	기장밥 된장국 고등어구이 무생채 얼갈이나물무침 김치 호박죽 (645kcal)	기장밥 소고기해장국 동그랑땡조림 숙주나물무침 부추적채무침 김치 소고기야채죽 (621kcal)	기장밥 소고기무국 돈육김치볶음 시금치나물 참나물겉절이 김치 소라야채죽 (650kcal)	기장밥 복어무국 간장다시마채썰 닭 청경채겉절이 열무나물 김치 닭야채죽 (654kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		제로카카오케익/ 요구르트	피넛오곡물/주스	그랑셀사과/요구르트	딸기잼쿠키/두유	크림산도/주스	밤만쥬/주스

구분	일(09.29)	월(09.30)					
점심 식단		잡곡밥 두부된장국 제육볶음 물미역무침 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (659kcal)					
저녁 식단		기장밥 호박버섯국 오삼불고기 브로콜리흑임자 무침 청경채나물 김치 새우야채죽 (671kcal)					
오전 간식		요플레					
오후 간식		두부와플/요구르트					

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