

식단표

2023년 04월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (584kcal)	점심 (672kcal)
												잡곡밥 배추된장국 돈채죽순볶음 청경채나물무침 호박나물볶음 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵국 동그랑땡조림 췌나물무침 돈나물유자청무침 김치 흑임자죽
												저녁 (655kcal)	간식
												잡곡밥 버섯두부국 닭살데리야끼조림 오이지무침 무나물 김치 참치죽	비피더스 딸기잼쿠키 주스
2		3		4		5		6		7		8	
아침 (599kcal)	점심 (672kcal)	아침 (551kcal)	점심 (675kcal)	아침 (558kcal)	점심 (688kcal)	아침 (566kcal)	점심 (678kcal)	아침 (578kcal)	점심 (677kcal)	아침 (565kcal)	점심 (693kcal)	아침 (557kcal)	점심 (679kcal)
잡곡밥 김치콩나물국 미트볼조림 전장김 열무나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 미역국 닭살새송이볶음 도토리묵김치무침 콩나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 무채국 비엔나어묵볶음 느타리피망볶음 마늘쫀무침 김치 단호박죽	잡곡밥 미역국 마파두부 돈나물유자청무침 표고버섯부추볶음 김치 참깨죽	잡곡밥 닭살미역국 두부조림 근대된장무침 가지나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부호박국 짜장떡볶이 목이버섯냉채 숙음배추나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 버섯두부국 닭살곤약장조림 동부묵김가루무침 죽순채볶음 김치 고구마죽	잡곡밥 우거지된장국 돈육불고기 호박새우젓볶음 미역오이무침 김치 소고기죽	잡곡밥 홍합무국 돈육아채볶음 새송이볶음 시금채나물 김치 맛살죽	잡곡밥 달걀국 아채카레볶음 톳무침 청경채나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 달걀탕 맛살아채볶음 도토리묵아채무침 감자조림 김치 옥수수죽	잡곡밥 조랭이떡미역국 돈육표고장조림 사각어묵볶음 해초곤약무침 김치 닭살죽	잡곡밥 두부호박국 참치아채볶음 깻잎지 죽순채볶음 김치 단호박죽	잡곡밥 근대된장국 동그랑땡볶음 고구마조림 숙주나물무침 김치 아채죽
저녁 (694kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (667kcal)	간식	저녁 (667kcal)	간식	저녁 (653kcal)	간식	저녁 (678kcal)	간식	저녁 (687kcal)	간식
잡곡밥 유채된장국 돈육아채볶음 무생채무침 두부숙갓무침 김치 고구마죽	요플레 카스타드 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 숙주나물무침 호박느타리볶음 김치 참치죽	비피더스 후렌치파이 요구르트	잡곡밥 유채된장국 돈육불백 도토리묵숙갓무침 무나물 김치 단호박죽	요플레 쌀전병 주스	잡곡밥 배추새우젓국 너비아니 푸실리토마토파스 타 콩나물무침 김치 참치죽	비피더스 꿀호떡 주스	잡곡밥 스프 함박스테이크 양배추샐러드 얼갈이나물 김치 고구마죽	요플레 빅파이 요구르트	잡곡밥 얼무된장국 쌈장닭갈비 두부숙갓무침 쌈무부추무침 김치 참치죽	비피더스 마켓 요구르트	잡곡밥 바지락무국 돈육양배추볶음 마늘쫀건새우볶음 무생채 김치 흑임자죽	요플레 꿀호떡 주스

9		10		11		12		13		14		15	
아침(558kcal)	점심(677kcal)	아침(577kcal)	점심(681kcal)	아침(568kcal)	점심(668kcal)	아침(578kcal)	점심(677kcal)	아침(566kcal)	점심(667kcal)	아침(577kcal)	점심(698kcal)	아침(565kcal)	점심(681kcal)
잡곡밥 콩나물국 돈민짜불어묵조림 취나물무침 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 유채된장국 달걀새송이볶음 배추나물무침 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 복어국 햄감자조림 무생채 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 달걀국 돈육짜장볶음 숙은배추나물무침 짜사이무침 김치 소고기죽	잡곡밥 유부팽이미소국 돈사태떡찜 시금치나물무침 무나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 시골미역국 순살달걀비 코우슬로 죽순채나물 김치 표고죽	잡곡밥 청경채된장국 두부돈민짜조림 사각어묵볶음 숙주나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 홍합살미역국 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 얼갈이된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 콩나물국 비엔나어묵볶음 도토리묵무침 가지나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 시래기된장국 김치돈육볶음 두부 궁채나물볶음 김치 맛살죽	잡곡밥 어묵국 맛살아채볶음 콩나물무침 보리새우무조림 김치 단호박죽	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추샐러드 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 돈육아채볶음 미늘종무침 배추나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합무국 너비아니조림 배추나물무침 매콤감자조림 김치 달걀죽
저녁(697kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(667kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식
잡곡밥 미역국 제육볶음 시금치나물 얼갈이된장무침 김치 고구마죽	비피더스 밤민जू 쥬스	잡곡밥 배추새우젓국 고기산적떡조림 느타리양배추볶음 돌나물무침 김치 참치죽	비피더스 후렌치파이 복숭아쥬스	잡곡밥 김치짜개 옥우떡볶이 콩나물맛살무침 청경채나물 김치 땅콩죽	오픈레 쌀전병 쥬스	잡곡밥 무채국 시금치프리타타 취나물무침 깻잎지무침 김치 고구마죽	비피더스 마가렛 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 순대아채볶음 오이양파무침 간장무조림 김치 아채죽	오픈레 사과잼쿠키 청포도쥬스	잡곡밥 감자국 우채양배추볶음 죽순채볶음 어묵초무침 김치 땅콩죽	비피더스 딸기잼쿠키 두유	잡곡밥 청경채된장국 순살달걀비 돈나물유자무침 숙주나물무침 김치 맛살죽	오픈레 쌀전병 쥬스
16		17		18		19		20		21		22	
아침(566kcal)	점심(675kcal)	아침(587kcal)	점심(673kcal)	아침(566kcal)	점심(688kcal)	아침(569kcal)	점심(682kcal)	아침(577kcal)	점심(676kcal)	아침(581kcal)	점심(699kcal)	아침(585kcal)	점심(667kcal)
잡곡밥 근대된장국 미트볼조림 청경채나물무침 전장김 김치 고구마죽	잡곡밥 순두부김치짜개 돈육무조림 시금치나물 죽순채나물 김치 아채죽	잡곡밥 배추두부국 감자고추장조림 도토리묵아채무침 얼갈이나물무침 김치 고구마죽	잡곡밥 달걀무국 돈육아채볶음 실곤약아채무침 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 죽순채볶음 김치 감자당근죽	잡곡밥 배추된장국 아채카레볶음 시금치고추장무침 숙주나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 가지나물무침 열무나물무침 김치 고구마죽	잡곡밥 감자양파국 소고기버섯소스 호박볶음 근대된장무침 해초샐러드 김치 소고기죽	잡곡밥 열무된장국 맛살아채볶음 호박볶음 감자조림 김치 단호박죽	잡곡밥 두부김치국 달걀비 콩나물무침 파스타샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 김치콩나물국 미트볼조림 올방개묵김무침 무나물 김치 맛살죽	잡곡밥 유채된장국 달걀무조림 시금치나물무침 코우슬로 김치 흑임자죽	잡곡밥 호박순두부국 달걀표고장조림 오이지무침 근대된장무침 김치 참치죽	잡곡밥 미역국 달걀죽순채볶음 불어묵조림 콩나물무침 김치 흑임자죽
저녁(688kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
잡곡밥 비지락무국 달걀데리아끼조림 무나물 오이지무침 김치 소고기죽	비피더스 밤민जू 사과쥬스	잡곡밥 얼갈이된장국 해물완자조림 새송이볶음 배추나물무침 김치 단호박죽	비피더스 사과잼쿠키 쥬스	잡곡밥 소고기해장국 달걀데리아끼조림 무나물 미역초무침 김치 참깨죽	오픈레 쌀전병 쥬스	잡곡밥 복어계란국 돈육아채볶음 올방개김무침 오이지무침 김치 감자당근죽	비피더스 마가렛 요구르트	잡곡밥 미역국 잡채 청경채무침 깻잎지무침 김치 참치죽	오픈레 빅파이 요구르트	잡곡밥 어묵국 옹심이떡볶이 느타리버섯볶음 배추나물무침 김치 고구마죽	비피더스 꿀호떡 오렌지쥬스	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 깻잎지무침 죽순채볶음 김치 감자당근죽	오픈레 쌀전병 쥬스
23		24		25		26		27		28		29	
아침(581kcal)	점심(677kcal)	아침(588kcal)	점심(688kcal)	아침(587kcal)	점심(666kcal)	아침(588kcal)	점심(678kcal)	아침(597kcal)	점심(677kcal)	아침(555kcal)	점심(666kcal)	아침(577kcal)	점심(676kcal)
잡곡밥 미역국 햄아채볶음 고구마조림 전장김 김치 고구마죽	잡곡밥 배추된장국 돈채피망볶음 건취나물무침 숙주나물무침 김치 게맛살죽	잡곡밥 복어콩나물국 소떡소떡 느타리피망볶음 도토리묵아채무침 김치 맛살죽	잡곡밥 버섯국 배추된장국 부대볶음 옥수수쌈밥 콩나물무침 김치 고구마죽	잡곡밥 김치콩나물국 맛살아채볶음 해초샐러드 우영채조림 김치 옥수수죽	잡곡밥 무채국 돈육아채볶음 유채나물무침 마늘쫄무침 김치 참깨죽	잡곡밥 버섯국 훈제오리아채볶음 어묵아채볶음 배추부추무침 김치 고구마죽	보리밥 콩나물국 강된장소스 호박볶음 무생채 열무김치 옥수수죽	잡곡밥 두부된장국 고등어김치조림 배추나물무침 죽순채볶음 김치 감자당근죽	잡곡밥 미역국 순대아채볶음 얼갈이된장무침 미역줄기볶음 김치 표고죽	잡곡밥 홍합무국 돈육아채볶음 두부조림 미나리초무침 숙은배추무침 김치 단호박죽	잡곡밥 복어채콩나물국 달걀무조림 연근조림 청경채나물 김치 참치죽	잡곡밥 버섯두부국 비엔나어묵조림 표고볶음 배추나물무침 김치 고구마죽	잡곡밥 미역국 달걀데리아끼조림 무말랭이무침 콩나물무침 김치 순두부죽
저녁(682kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식
잡곡밥 복어채무국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 무생채 김치 단호박죽	비피더스 밤민जू 사과쥬스	잡곡밥 미역국 계란장조림 무나물 얼갈이된장무침 김치 흑임자죽	비피더스 후렌치파이 청포도쥬스	잡곡밥 시래기된장국 달걀떡볶이 실곤약아채무침 배추나물무침 김치 단호박죽	오픈레 딸기잼쿠키 쥬스	잡곡밥 어묵국 고추잡채 감자전 시금치고추장나물 김치 표고죽	비피더스 마가렛 요구르트	잡곡밥 달걀국 짜장돈육볶음 숙주나물무침 단무지부추무침 김치 달걀죽	오픈레 사과잼쿠키 쥬스	잡곡밥 얼갈이된장국 나가사키숙주불고 기 근대된장무침 멕시코샐러드 김치 표고죽	비피더스 쌀전병 쥬스	잡곡밥 열무된장국 돈육아채볶음 불어묵곤약조림 무생채 김치 달걀죽	오픈레 꿀호떡 오렌지쥬스

30							
아침 (599kcal)	점심 (681kcal)						
잡곡밥 바지락무국 너비아니 새송이고추장조림 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 얼갈이된장국 햄야채볶음 팽이버섯샐러드 숙주나물무침 김치 참치죽						
저녁 (678kcal)	간식						
잡곡밥 김치국 돈채포고버섯볶음 오이양파무침 숙음배추나물 김치 소고기죽	비피더스 ————— 밤만주 사과주스						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표