

식단표

2023년 02월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(558kcal)	점심(685kcal)	아침(599kcal)	점심(690kcal)	아침(582kcal)	점심(685kcal)
						잡곡밥 무채국 비엔나어묵볶음 참치호박볶음 숙주나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 부대찌개 베이컨계란찜 들깨나물 오징어젓무무침 김치 참치죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살아찌볶음 취나물볶음 얼갈이나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 호박새우젓찌개 짜장불고기 단호박콘샐러드 오이지무침 김치 참깨죽	잡곡밥 무채국 돈채피망볶음 양념갯잎지 올방개김무침 김치 맛살죽	잡곡밥 사골미역국 닭살데리아끼볶음 감자채볶음 유채나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 두부김치찌개 너비아니조림 죽순나물볶음 치커리갈살이 김치 순두부죽	잡곡밥 근대원장국 돈육아찌볶음 감자조림 브로콜리초무침 김치 참치죽
						저녁(675kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식
						잡곡밥 사골미역국 고등어우유조림 도토리묵무침 전장김 김치 땅콩죽	요플레 유과 베지밀	잡곡밥 청경채된장국 해물완자조림 마늘중건새우볶음 청경채나물 김치 표고죽	비피더스 꿀호떡 망고주스	잡곡밥 순두부백탕 계란볶이 우영채조림 콩나물무침 김치 옥수수죽	요플레 하루견과 요구르트	잡곡밥 열무된장국 순살닭갈비 어묵볶음 미카로니콘샐러드 김치 흑임자죽	비피더스 빅파이 아몬드브리즈
5		6		7		8		9		10		11	
아침(573kcal)	점심(685kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(575kcal)	점심(698kcal)	아침(599kcal)	점심(690kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(582kcal)	점심(685kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)
잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기무국 조기구이 우영채조림 숙주나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기미역국 메추리알곤약장조림 멸치볶음 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈채불고기 미역줄기볶음 청경채나물 김치 참깨죽	잡곡밥 복어채계란국 소세지아찌볶음 죽순나물볶음 전장김 김치 감자당근죽	잡곡밥 닭곰탕 계란장조림 마늘중건새우볶음 숙음배추나물 김치 참치죽	잡곡밥 무채국 고등어해장국 닭살카레볶음 마늘중볶음 열무나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기해장국 닭살카레볶음 마늘중볶음 열무나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기미역국 고등어우유조림 연근조림 콩나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 된장찌개 간장닭갈비 단호박콘샐러드 시금치나물 김치 닭살죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육채표고볶음 전장김 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 계란파국 숙주돈육불고기 미나새송이조림 무들깨나물 김치 맛살죽	잡곡밥 닭곰탕 참치아찌볶음 연근조림 배추나물무침 김치 당근김자죽	잡곡밥 배추된장국 훈제오리아찌볶음 고구마콘샐러드 쌈무추무침 김치 쇠고기죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식
잡곡밥 바지락살미역국 돈채두반장볶음 고구마간장조림 도토리묵아찌무침 김치 감자당근죽	요플레 하루견과 사과주스	잡곡밥 시금치된장국 콩치김치조림 두부속갯무침 양념갯잎지 김치 단호박죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 순두부김치국 돈육파채불고기 브로콜리흑임자무침 침 견취나물무침 김치 아찌죽	요플레 유과 배도라지	잡곡밥 돈육김치찌개 동그랑땡조림 감자조림 가지두반장볶음 김치 소고기죽	비피더스 사과잼쿠키 베지밀	잡곡밥 복엇국 돈육메추리알장조림 도토리묵아찌무침 무생채 김치 순두부죽	요플레 초코파이 요구르트	잡곡밥 건새우아욱국 아찌계란찜 고사리볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	비피더스 키스타드 오렌지주스	잡곡밥 홍합살무국 닭살김치조림 갯잎순볶음 무생채부추무침 김치 닭살죽	요플레 참봉어빵 요거얌얌

12		13		14		15		16		17		18	
아침(573kcal)	점심(685kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(583kcal)	점심(679kcal)	아침(553kcal)	점심(701kcal)	아침(564kcal)	점심(673kcal)	아침(547kcal)	점심(675kcal)
잡곡밥 콩나물국 달걀생숙이볶음 전장김 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 참기름미역국 제육볶음 두부쌈갓무침 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 호추새우젓국 돈육재표고볶음 전장김 콩나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 돈육감자탕 계란장조림 미역줄기볶음 무말랭이무침 김치 단호박죽	잡곡밥 닭곰탕 해물완자조림 취나물볶음 얼갈이나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 미역줄기볶음 고추잎무침 김치 감자당근샐	잡곡밥 북어채계란국 메추리알근약조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 청포묵김기루무침 양념깻잎 김치 소고기죽	잡곡밥 시래기된장국 맛살어묵볶음 호박볶음 오징어젓무무침 김치 참깨죽	잡곡밥 순살간장찜닭 감자고추장조림 콩나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 배추새우젓국 소세지야채볶음 미역줄기볶음 감자샐러드 김치 당근김자죽	잡곡밥 감자맑은국 불고기파채볶음 보리새우무조림 오이지무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기무국 이채카레소스 우영채조림 숙주나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 유부무국 이채카레소스 계란후라이 단호박콘샐러드 김치 흑임자죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식
잡곡밥 맑은감자국 이채계란찜 마늘쫀볶음 숙주당근채무무침 김치 맛살죽	비피더스	잡곡밥 미역국 두부조림 고시리나물 배추나물무침 김치 매생이죽	오픈레	잡곡밥 계란국 돈육이채짜장 연근흑임자무침 단무지무침 김치 참치죽	비피더스	잡곡밥 배추된장국 닭다리샐데리아끼 조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 야채죽	오픈레	잡곡밥 북어채계란국 돈민찌두부조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치 달걀죽	비피더스	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 감자채볶음 새송이고추장볶음 김치 순두부죽	오픈레	잡곡밥 바지락살미역국 돈채두반장볶음 고구마간장조림 도토리묵이채무침 김치 감자당근죽	비피더스
19		20		21		22		23		24		25	
아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(583kcal)	점심(679kcal)	아침(584kcal)	점심(672kcal)	아침(583kcal)	점심(676kcal)	아침(561kcal)	점심(682kcal)	아침(572kcal)	점심(708kcal)	아침(584kcal)	점심(692kcal)
잡곡밥 부추계란국 돈육무우장조림 콩나물무침 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 김치청국장짜개 달걀감자조림 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 시래기된장국 가지고추장볶음 호박볶음 고추잎무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 제육이채볶음 숙음배추나물무침 단호박콘샐러드 김치 옥수수죽	잡곡밥 호박두부된장국 달걀무우장조림 맛살이채볶음 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 맑은미역국 버섯불고기 감자고추장조림 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀미역국 부추계란찜 우영채조림 숙주나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육간장불고기 건취나물볶음 고구마콘샐러드 김치 매생이죽	잡곡밥 맑은미역국 돈육무우장조림 어묵볶음 치커리유자무침 김치 소고기죽	잡곡밥 호박두부된장국 안동찜닭 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 버섯두부된장국 돈육표고장조림 감자어묵볶음 열무나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 계란장조림 감자채볶음 브로콜리참깨무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 북어국 달걀새송이장조림 숙주나물볶음 얼갈이된장나물 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 동태무우조림 멸치땅콩볶음 숙주나물무침 김치 야채죽
저녁(695kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식
잡곡밥 사골무국 너비아니조림 숙순나물볶음 마늘쫀양념무침 김치 소고기죽	오픈레	잡곡밥 사골부대찌개 이채계란찜 열무된장무침 우영조림 김치 소고기죽	비피더스	잡곡밥 김치청국장짜개 돈육이채카레 미트볼조림 브로콜리초무침 김치 단호박죽	오픈레	잡곡밥 어묵무국 순살닭갈비 호박볶음 고추잎무침 김치 소고기죽	비피더스	잡곡밥 사골부대찌개 미트볼조림 무나물볶음 숙음배추나물무침 김치 순두부죽	오픈레	잡곡밥 배추새우젓국 제육이채볶음 무나물볶음 툇초무침 김치 참깨죽	비피더스	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채굴소스볶음 감자고추장조림 무생채 김치 표고죽	오픈레
26		27		28									
아침(556kcal)	점심(698kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(558kcal)	점심(685kcal)								
잡곡밥 감자된장국 참치이채볶음 콩나물무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육고추장불고기 마늘쫀건새우볶음 도토리묵이채무침 김치 달걀죽	잡곡밥 배추순두부국 달걀순살무장조림 표고부추볶음 콩나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈채짜장볶음 미역줄기볶음 얼갈이나물 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은감자국 우채피망볶음 마늘쫀볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 된장찌개 간장달걀비 단호박콘샐러드 시금치나물무침 김치 달걀죽								
저녁(676kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식								
잡곡밥 청경채된장국 미트볼조림 가지고추장볶음 얼갈이나물무침 김치 참치죽	비피더스	잡곡밥 시금치된장국 콩치무조림 두부쌈갓무침 양념깻잎 김치 단호박죽	오픈레	잡곡밥 복어국 돈육메추리알장조림 도토리묵이채무침 무생채 김치 순두부죽	비피더스								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표