

식단표

2023년 03월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1 삼일절		2		3		4	
						아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(558kcal)	점심(685kcal)	아침(599kcal)	점심(690kcal)	아침(582kcal)	점심(685kcal)
						잡곡밥 무채국 비엔나어묵볶음 양념깻잎지 콩나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 참기름미역국 달걀데리야끼조림 호박나물무침 무나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈육아채볶음 도토리묵아채무침 감자조림 김치 옥수수죽	잡곡밥 청경채된장국 아채카레볶음 불어묵곤약조림 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀미역국 두부조림 돈육짜장볶음 무생채 단무지쪽파무침 김치 순두부죽	잡곡밥 달걀미역국 두부조림 돈육아채볶음 미역줄기볶음 숙은배추된장무침 김치 참깨죽	잡곡밥 북어무국 맛살아채볶음 미역줄기볶음 숙은배추된장무침 김치 참깨죽	잡곡밥 열무된장국 순살달걀비 불어묵아채조림 숙주나물무침 김치 흑임자죽
						저녁(675kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식
						잡곡밥 얼갈이된장국 육우떡볶이 오이생채 숙은배추나물 김치 참치죽	오프레 "후렌치파이 복숭아주스"	잡곡밥 순두부백탕 해물완자조림 죽순채볶음 청경채나물무침 김치 단호박죽	비피더스 "빅파이 요구르트"	잡곡밥 사골해장국 아채계란찜 콩나물무침 오이지무침 김치 고구마죽	오프레 "딸기잼쿠키 두유"	잡곡밥 호박순두부국 돈육양배추볶음 도토리묵아채무침 무나물무침 김치 참치죽	비피더스 "꿀오떡 오렌지주스"
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 무채국 메추리알곤약장조림 배추나물무침 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음 청경채무침 올방개김무침 김치 소고기죽	잡곡밥 무채국 돈육아채볶음 미역줄기볶음 고구마조림 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기미역국 계란장조림 호박나물무침 세발나물생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은순두부국 고등어김치조림 숙주나물무침 열무나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀짜장볶음 청포묵김가루무침 단무지무침 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀미역국 두부조림 근대된장무침 가지나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 콩나물국 돈육카레볶음 청경채나물무침 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 달걀탕 맛살아채볶음 마늘쫄면새우볶음 감자조림 김치 참깨죽	잡곡밥 열무된장국 돈채굴소스볶음 불어묵곤약조림 두부썩갠무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 청경채된장국 메추리알곤약장조림 느타리아채볶음 무나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 무채국 두부참치조림 숙주나물무침 브로콜리무침 김치 소고기죽	잡곡밥 호박순두부국 비엔나어묵볶음 배추나물무침 무생채 김치 달걀죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육김치찜 청포묵김가루무침 숙주나물무침 김치 순두부죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식
잡곡밥 사골미역국 동그랑땡조림 숙주나물무침 오징어젓무무침 김치 단호박죽	오프레 "밤민주 사과주스"	잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡조림 푸실리토마토파스타 콩나물무침 김치 참치죽	비피더스 "빅파이 요구르트"	잡곡밥 맑은감자국 돈육무장조림 새송이나물무침 돈나물오리엔탈무침 김치 단호박죽	오프레 "딸기잼쿠키 요거얌밥"	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 무생채 콩나물무침 김치 고구마죽	비피더스 "마가렛 요구르트"	잡곡밥 호박순두부국 달걀데리야끼조림 실곤약아채무침 시금치나물무침 김치 참치죽	오프레 "사과잼쿠키 청포도주스"	잡곡밥 사골미역국 순살달걀비 코우슬로 죽순채나물 김치 단호박죽	비피더스 "꿀오떡 오렌지주스"	잡곡밥 북어채무국 돈육곤약장조림 유채나물무침 도토리묵김치무침 김치 고구마죽	오프레 "빅파이 요구르트"

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 김치콩나물국 미트볼조림 전장김 열무나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채피망볶음 참나물겉절이 취나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀미역국 메추리알곤약조림 브로콜리베이컨볶음 숙주나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 너비아니부추무침 참나물생채 배추나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀곰탕 돈민찌감자조림 열무나물무침 도토리묵아재무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 열무된장국 코다리간장조림 시금치나물무침 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 청경채된장국 두부돈민찌조림 사각어묵볶음 숙주나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 무채국 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 유부맛살생채 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 비엔나어묵조림 두부썩갓무침 죽순채나물 김치 참깨죽	잡곡밥 달걀미역국 아재카레볶음 메추리알어묵조림 건새우무볶음 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치두부국 달걀표고채볶음 도토리묵썩갓무침 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 감자국 돈육불고기 불어묵곤약조림 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기미역국 돈채죽순볶음 청경채나물무침 호박나물볶음 김치 달걀죽	잡곡밥 콩나물국 돈육곤약장조림 건취나물무침 돈나물오리엔탈생채 김치 순두부죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식
잡곡밥 소고기무국 순대아재볶음 콩나물무침 단무지부추무침 김치 참치죽	비피더스 ———— "밤만주 사과쥬스"	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추유자무침 김치 참치죽	비피더스 ———— "빅파이 요구르트"	잡곡밥 호박순두부국 부대볶음 죽순채나물무침 무생채 김치 단호박죽	요플레 ———— "딸기잼쿠키 요거얌팜"	잡곡밥 사골미역국 잡채 취나물무침 깻잎지무침 김치 고구마죽	비피더스 ———— "마카렛 요구르트"	잡곡밥 복어채무국 돈육아재볶음 고추임무침 콩나물무침 김치 참치죽	요플레 ———— "사과잼쿠키 청포도쥬스"	잡곡밥 시금치된장국 달걀김치조림 마늘쫄면새우볶음 배추나물무침 김치 단호박죽	비피더스 ———— "꿀호떡 오렌지쥬스"	잡곡밥 소고기무국 마파두부볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 고구마죽	요플레 ———— "빅파이 요구르트"
19		20		21		22		23		24		25	
아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(553kcal)	점심(701kcal)	아침(564kcal)	점심(673kcal)	아침(547kcal)	점심(675kcal)	아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(556kcal)	점심(698kcal)	아침(583kcal)	점심(679kcal)
잡곡밥 달걀곰탕 소떡소떡무침 무생채 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 열무된장국 돈육양배추볶음 마늘쫄무침 얼갈이된장무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀미역국 고등어김치조림 근대된장무침 숙주나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 동그랑땡조림 죽순채나물 얼갈이무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀곰탕 두부조림 시금치나물무침 청경채표고볶음 김치 옥수수죽	잡곡밥 열무된장국 달걀데리야끼볶음 매콤감자조림 무나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 청경채된장국 맛살아재볶음 새송이고추장볶음 유채나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 무채국 돈육볼백 도토리묵김치무침 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 돈육우유장조림 옥수수삼합 열무된장무침 김치 참깨죽	잡곡밥 달걀미역국 미트볼토마토볶음 숙음배추무침 미역줄기볶음 김치 흑임자죽	잡곡밥 두부호박국 참치아재볶음 가지고추장볶음 얼갈이된장무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 감자국 아재카레볶음 마늘쫄돈육볶음 단무지무침 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기미역국 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 오이생채 김치 달걀죽	잡곡밥 콩나물국 달걀죽순채볶음 마늘쫄무침 무생채무침 김치 순두부죽
저녁(695kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식
잡곡밥 호박순두부국 달걀데리야끼조림 브로콜리흑임자무침 ———— 시금치나물무침 김치 참치죽	비피더스 ———— "밤만주 사과쥬스"	잡곡밥 우거지된장국 돈육아재볶음 무생채무침 멕시코산샐러드 김치 참치죽	비피더스 ———— "카스타드 요구르트"	잡곡밥 달걀국 돈육짜장볶음 목이버섯생채 짜사미무침 김치 단호박죽	요플레 ———— "딸기잼쿠키 복숭아쥬스"	잡곡밥 사골미역국 제육볶음 사각어묵볶음 두부썩갓무침 김치 고구마죽	비피더스 ———— "마카렛 요구르트"	잡곡밥 복어채무국 달걀새송이버섯 불어묵볶음 배추나물무침 김치 참치죽	요플레 ———— "후렌치피자 청포도쥬스"	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육폭찜 호박볶음 청포묵김가루무침 김치 단호박죽	비피더스 ———— "꿀호떡 오렌지쥬스"	잡곡밥 소고기무국 돈채표고버섯볶음 감자조림 참나물겉절이 김치 고구마죽	요플레 ———— "빅파이 요구르트"
26		27		28		29		30		31			
아침(584kcal)	점심(672kcal)	아침(561kcal)	점심(682kcal)	아침(583kcal)	점심(676kcal)	아침(584kcal)	점심(672kcal)	아침(558kcal)	점심(685kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)		
잡곡밥 달걀곰탕 햄아재볶음 숙주나물무침 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채피망볶음 취나물무침 돈나물유자청무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 달걀미역국 돈민찌감자조림 열무나물무침 도토리묵아재무침 김치 참깨죽	잡곡밥 달걀국 돈육짜장볶음 무생채 단무지쪽파무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 어묵무국 맛살아재볶음 숙순채나물 시금치나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 미역줄기볶음 코우슬로 김치 소고기죽	잡곡밥 된장국 비엔나어묵볶음 죽순채나물 숙주나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 콩나물국 돈육카레볶음 청경채나물무침 오이지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 두부참치조림 근대된장무침 가지나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 달걀미역국 아재카레볶음 마늘쫄돈육볶음 단무지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치두부국 돈채표고버섯볶음 무생채 어묵아재볶음 김치 옥수수죽	잡곡밥 열무된장국 돈채굴소스볶음 불어묵곤약조림 두부썩갓무침 김치 소고기죽		
저녁(695kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식		
잡곡밥 호박순두부국 돈육곤약장조림 오이지무침 무나물 김치 참치죽	비피더스 ———— "밤만주 사과쥬스"	잡곡밥 얼갈이된장국 달걀김치조림 마늘쫄면새우볶음 배추나물무침 김치 참치죽	비피더스 ———— "빅파이 요구르트"	잡곡밥 호박순두부국 돈육강정 느타리버섯볶음 돈나물겉절이 김치 단호박죽	요플레 ———— "딸기잼쿠키 요거얌팜"	잡곡밥 감자국 너비아니부추무침 참나물생채 배추나물무침 김치 고구마죽	비피더스 ———— "마카렛 요구르트"	잡곡밥 복어채무국 돈육김치찜 청포묵김가루무침 콩나물무침 김치 참치죽	요플레 ———— "사과잼쿠키 청포도쥬스"	잡곡밥 사골미역국 고등어무조림 숙주나물무침 얼갈이나물무침 김치 단호박죽	비피더스 ———— "꿀호떡 오렌지쥬스"		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표