

식단표

2023년 05월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5 어린이 날		6	
		아침(612kcal)	점심(657kcal)	아침(598kcal)	점심(635kcal)	아침(615kcal)	점심(652kcal)	아침(578kcal)	점심(625kcal)	아침(622kcal)	점심(632kcal)	아침(612kcal)	점심(654kcal)
		잡곡밥 배추된장국 비엔나어묵볶음 죽순채나물 열무나물무침 김치 매생이죽	잡곡밥 소고기미역국 마파두부 치커리겉절이 감자채볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 콩나물국 맛살아채볶음 해초샐러드 청경채나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육아채볶음 코우슬로 무생채무침 김치 표고죽	잡곡밥 호박두부국 가지두반장돈민찌 볶음 근대쌈장무침 올방개묵김가루무 침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 너비아니 두부김무침 배추나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 버섯두부국 참치아채볶음 죽순채나물 얼갈이된장무침 김치 고구마죽	잡곡밥 달걀국 짜장아채볶음 짜사이무침 고사리나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 비지락무국 돈민찌감자조림 새송이나물볶음 시금치나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 부대볶음 취나물무침 도토리묵속갯무침 김치 표고죽	잡곡밥 우거지된장국 돈육표고버섯볶음 가지나물볶음 콩나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 참나물생채 김치 참깨죽
		저녁(645kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(635kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식
		잡곡밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 콩나물무침 김치 참치죽	요플레 마들렛 요구르트	잡곡밥 복어채무국 고등어김치조림 호박나물무침 숙주나물무침 김치 참치죽	비피더스 보리과자 주스	콩나물밥*양념장 미소장국 제육볶음 미역줄기볶음 도시락김 김치 맛살죽	요플레 마가렛 요구르트	잡곡밥 청경채된장국 난자완스 오이생채 표고버섯부추볶음 김치 소라죽	비피더스 쌀전병 주스	잡곡밥 사골미역국 돈육볼백 브로콜리베이컨볶 음 청경채나물무침 김치 달걀죽	요플레 미니롤케익 요구르트	잡곡밥 두부호박국 달걀안배추볶음 사각어묵볶음 배추나물무침 김치 단호박죽	비피더스 유과 주스
7		8		9		10		11		12		13	
아침(589kcal)	점심(617kcal)	아침(588kcal)	점심(688kcal)	아침(587kcal)	점심(666kcal)	아침(591kcal)	점심(633kcal)	아침(597kcal)	점심(687kcal)	아침(578kcal)	점심(688kcal)	아침(577kcal)	점심(676kcal)
잡곡밥 미역국 동그랑땡조림 무생채 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 돈육무조림 얼갈이나물무침 호박나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 감자국 건새우두부조림 마늘쫄무침 배추나물 김치 표고죽	잡곡밥 무채국 옛날식불고기 상추오이무침 샐러드 김치 참깨죽	잡곡밥 배추된장국 돈채피망볶음 죽순채볶음 근대된장무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 달걀국 마파두부 도토리묵아채무침 청경채나물무침 김치 감자죽	잡곡밥 청경채된장국 감자돈민찌조림 사각어묵볶음 콩나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기 건두부숙주무침 얼갈이된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 북어콩나물국 햄피망볶음 깻잎지 무나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 우거지된장국 돈육아채볶음 표고버섯볶음 오이양파무침 김치 감자죽	잡곡밥 소고기무국 맛살아채볶음 올방개묵무침 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 유부팽이미소국 하이라이스 가지나물볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 버섯두부국 어묵곤약조림 무생채 청경채나물 김치 감자당근죽	잡곡밥 홍합무국 순살달걀비 돈나물유채침 배추나물 김치 단호박죽
저녁(625kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(712kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식
잡곡밥 열무된장국 달걀데리야끼조림 치커리생채 숙주나물무침 김치 소고기죽	요플레 빅파이 요구르트	잡곡밥 냉이두부된장국 한식잡채 호박볶음 시금치나물 김치 참치죽	비피더스 후렌치파이 요구르트	잡곡밥 순두부김치국 육우떡볶이 무생채 알감자버터구이 김치 흑임자죽	요플레 쌀전병 주스	강행밥 소고기무국 돈채피망볶음 새송이오이초무침 참치푸살리샐러드 김치 달걀죽	비피더스 미니바나나케익 요구르트	잡곡밥 나기사기짬뽕 로제찜닭 단호박찜 열무된장무침 김치 맛살죽	요플레 크리스피12곡 요구르트	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 근대나물무침 감자샐러드 김치 옥수수죽	비피더스 마가렛 요구르트	잡곡밥 우거지된장국 돈육아채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 표고죽	요플레 꿀호떡 주스

14		15		16		17		18		19		20	
아침(555kcal)	점심(678kcal)	아침(581kcal)	점심(677kcal)	아침(581kcal)	점심(659kcal)	아침(587kcal)	점심(686kcal)	아침(566kcal)	점심(638kcal)	아침(585kcal)	점심(687kcal)	아침(558kcal)	점심(658kcal)
잡곡밥 호박순두부국 참치야채볶음 얼갈이나물 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 김치두부국 돈육새송이조림 오이지무침 무나물 김치 참치죽	잡곡밥 달걀무국 돈민짜감자조림 열무나물무침 도토리묵야채무침 김치 참깨죽	잡곡밥 근대원장국 동태무조림 오이생채 배추나물 김치 참치죽	잡곡밥 복어채두부국 미트볼조림 무생채 죽순채볶음 김치 고구마죽	잡곡밥 부대찌개 카레야채볶음 마늘쫄무침 궁채나물볶음 김치 맛살죽	잡곡밥 배추된장국 두부참치조림 근대원장무침 가지나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 순대야채볶음 오이양파무침 간장무조림 김치 땅콩죽	잡곡밥 어묵국 맛살야채볶음 느타리아채볶음 시금치나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 무나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 근대원장국 비엔나어묵볶음 새송이야채볶음 콩나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 달고탕 유산슬 호박볶음 올방개묵김가루무 침 김치 땅콩죽	잡곡밥 버섯두부국 참치야채볶음 표고버섯볶음 오이지 김치 감자당근죽	잡곡밥 복어채두부국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 무생채 김치 옥수수죽
저녁(645kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식
잡곡밥 미역국 동그랑땡조림 가지나물볶음 콩나물무침 김치 소고기죽	비피더스 밤민주 쥬스	잡곡밥 어묵국 돈육야채볶음 시금치고추장무침 감자사라다 김치 당근감자죽	오픈레 후렌치파이 쥬스	잡곡밥 우거지된장국 돈육무조림 콩나물무침 펜네샐러드 김치 흑임자죽	비피더스 코코넛비스켓 요구르트	곤드레밥*양념장 미소장국 제육볶음 미역줄기볶음 도시락김 김치 맛살죽	오픈레 쌀전병 쥬스	잡곡밥 두부새우젓국 돈육볼백 실곤약야채무침 참나물오리엔탈무 침 김치 흑임자죽	비피더스 초코칩쿠키 요구르트	잡곡밥 미역국 순살달걀비 양배추샐러드 사각어묵볶음 김치 참깨죽	오픈레 딸기썸쿠키 두유	잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡전 깻잎지 죽순채나물 김치 고구마죽	비피더스 허니쌀과자 쥬스
21		22		23		24		25		26		27 석가탄신일	
아침(591kcal)	점심(633kcal)	아침(584kcal)	점심(672kcal)	아침(599kcal)	점심(672kcal)	아침(566kcal)	점심(675kcal)	아침(577kcal)	점심(681kcal)	아침(578kcal)	점심(677kcal)	아침(565kcal)	점심(681kcal)
잡곡밥 배추새우젓국 햄피망볶음 고구마조림 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵국 달걀야채볶음 불어묵조림 마카로니콘샐러드 김치 맛살죽	잡곡밥 두부호박국 소떡소떡 무나물 배추나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 고추장찌개 오살불고기 표고버섯볶음 미역초무침 김치 참치죽	잡곡밥 어묵국 두부조림 열무나물무침 오이지 김치 단호박죽	잡곡밥 달걀국 짜장돈육볶음 유채나물무침 짜사이채무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 어묵국 감자양파국 훈제오리야채볶음 쌈무부추무침 가지볶음 김치 땅콩죽	잡곡밥 순두부호박국 미트볼조림 취나물무침 죽순채볶음 김치 맛살죽	잡곡밥 샤브샤브국 팔보채 궁채나물볶음 얼갈이나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 김치두부국 맛살야채볶음 무생채 우엉채볶음 김치 고구마죽	잡곡밥 시금치된장국 달걀표고장조림 새송이버섯볶음 오이양파생채 김치 참치죽	잡곡밥 김치두부국 맛살야채볶음 무생채 우엉채볶음 김치 고구마죽	잡곡밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵야채무침 얼갈이나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 미역국 돈육볼백 호박볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽
저녁(655kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식
잡곡밥 두부김치국 돈채표고버섯볶음 건취나물무침 숙주나물무침 김치 감자죽	오픈레 밤민주 사과쥬스	잡곡밥 근대원장국 순살달걀비 새송이고추장조림 콩나물무침 김치 소라죽	비피더스 바나나도넛 요구르트	잡곡밥 소고기해장국 집채 올방개묵김무침 오이양파무침 김치 소고기죽	오픈레 쌀전병 쥬스	비트밥 배추된장국 달다리아이 호박나물 연근브로콜리샐러 드 김치 순두부죽	비피더스 대만평리수케익 요구르트	잡곡밥 미역국 돈육장조림 멸치땅콩조림 콩나물무침 김치 단호박죽	오픈레 보리과자 쥬스	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 해초샐러드 배추나물 김치 흑임자죽	비피더스 치즈크림크래커 요구르트	잡곡밥 소고기무국 달걀죽순볶음 브로콜리굴소스볶 음 깻잎지 김치 참깨죽	오픈레 후렌치파이 쥬스
28		29 대체공휴일(석가탄신일)		30		31							
아침(566kcal)	점심(675kcal)	아침(597kcal)	점심(687kcal)	아침(577kcal)	점심(676kcal)	아침(578kcal)	점심(688kcal)						
잡곡밥 된장국 비엔나어묵볶음 가지나물볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부새우젓국 달걀파우치 근대나물무침 파채무침 김치 매생이죽	잡곡밥 두부호박국 소떡소떡 무나물 배추나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 얼갈이된장무침 토마토오이무침 김치 매생이죽	잡곡밥 미역국 두부조림 열무나물무침 깻잎지 김치 고구마죽	잡곡밥 감자국 카레야채볶음 시금치고추장무침 단무지부추무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 열무된장국 맛살야채볶음 미역줄기볶음 근대무침 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 달걀데리야끼볶음 느타리피망볶음 마늘쫄무침 김치 표고죽						
저녁(688kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(712kcal)	간식						
잡곡밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 콩나물무침 김치 단호박죽	비피더스 밤민주 사과쥬스	잡곡밥 순대국 김치전 도토리묵야채무침 부추양파무침 김치 참치죽	오픈레 사과썸쿠키 쥬스	잡곡밥 비지락무국 계란찜 호박나물무침 콩나물무침 김치 맛살죽	비피더스 망고크림크래커 요구르트	잡곡밥 김치두부국 고추잡채 멕시코샐러드 참나물유자무침 김치 참깨죽	오픈레 마가렛트 요구르트						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표