

식단표

2023년 06월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
								1		2		3															
								아침(577kcal) 점심(687kcal)		아침(567kcal) 점심(658kcal)		아침(588kcal) 점심(687kcal)															
								기장밥 배추된장국 돈채죽순볶음 청경채나물무침 오이지 김치 참치죽		잡곡밥 소고기해장국 제육볶음 무생채(하얀색) 파속지 김치 소고기죽		기장밥 콩나물국 비엔나감자조림 참나물생채 울방개묵무침 김치 땅콩죽		잡곡밥 비지락무국 닭고구마조림 열무쌈장무침 노각무침 김치 참치죽		기장밥 북어채무국 미트볼조림 가지나물무침 배추무침 김치 후리가게죽		잡곡밥 소고기미역국 너비아니 유채나물무침 무생채 김치 땅콩죽									
								저녁(712kcal) 간식		저녁(698kcal) 간식		저녁(711kcal) 간식															
								기장밥 감자양파국 동태무조림 모닝글로리 얼갈이생채 김치 후리가게죽		비피더스 마들렛 요구르트		기장밥 이육된장국 돈육아채볶음 실곤약아채무침 호박나물볶음 김치 소고기죽		기장밥 시금치된장국 돈육버섯조림 오이생채 버섯파망볶음 김치 참치죽		비피더스 유과 주스											
4		5		6 현충일		7		8		9		10															
아침(587kcal) 점심(652kcal)		아침(575kcal) 점심(670kcal)		아침(580kcal) 점심(685kcal)		아침(575kcal) 점심(650kcal)		아침(598kcal) 점심(666kcal)		아침(575kcal) 점심(666kcal)		아침(574kcal) 점심(685kcal)															
잡곡밥 닭곰탕 참치아채볶음 표고버섯부추볶음 전장김 김치 소고기죽		잡곡밥 순두부백탕 마파두부 감자채볶음 도토리묵무침 김치 후리가게죽		기장밥 소고기무국 두부조림 가지나물무침 열무나물무침 김치 참치죽		잡곡밥 열갈이된장국 돈육아채볶음 새송이볶음 근대된장무침 김치 소고기죽		기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 죽순채볶음 김치 땅콩죽		잡곡밥 오이냉국 돼지고기김치찜 미역초무침 그린빈스베이컨볶음 김치 참치죽		기장밥 콩가루배추국 맛살아채볶음 감자당근조림 김치 후리가게죽		잡곡밥 감자양파국 소고기버섯소스 얼갈이겉절이 해초샐러드 김치 땅콩죽		기장밥 미역국 햄피망볶음 고구마조림 오이지 김치 소고기죽		잡곡밥 배추된장국 간장버섯불고기 목이버섯오이무침 오징어젓무침 김치 후리가게죽		기장밥 김치두부국 미트볼조림 울방개묵김무침 무나물 김치 참치죽		잡곡밥 달걀국 아채카레볶음 짜사이무침 얼갈이겉절이 김치 소고기죽		기장밥 열갈이된장국 돈채감자조림 근대쌈장무침 콩나물무침 김치 땅콩죽		잡곡밥 북어채두부국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 치커리생채 김치 참치죽	
저녁(686kcal) 간식		저녁(666kcal) 간식		저녁(695kcal) 간식		저녁(680kcal) 간식		저녁(687kcal) 간식		저녁(685kcal) 간식		저녁(683kcal) 간식															
기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 땅콩죽		요플레 빅파이 요구르트		기장밥 비지락순두부찌개 너비아니 고구마조림 참나물생채 김치 후리가게죽		비피더스 미니롤케익 요구르트		기장밥 청경채된장국 간장닭조림 부추양배추절임 방풍나물무침 김치 소고기죽		요플레 마가렛 요구르트		기장밥 감자고추장찌개 돈육불백 노각무침 팽이버섯샐러드 김치 참치죽		비피더스 쌀전병 주스		기장밥 북어채무국 고등어김치조림 도토리묵아채무침 느타리아채볶음 김치 땅콩죽		요플레 아몬드파운드 요구르트		기장밥 소고기무국 닭김치조림 새송이볶음 오이양파무침 김치 후리가게죽		비피더스 크리스피12곡 주스		기장밥 닭곰탕 동그랑탕조림 깻잎지 죽순채나물 김치 소고기죽		요플레 꿀호떡 주스	

11		12		13		14		15		16		17	
아침(566kcal)	점심(697kcal)	아침(578kcal)	점심(697kcal)	아침(566kcal)	점심(697kcal)	아침(597kcal)	점심(687kcal)	아침(575kcal)	점심(666kcal)	아침(586kcal)	점심(697kcal)	아침(575kcal)	점심(687kcal)
잡곡밥 우거지된장국 참치이채볶음 얼갈이나물 전장김 김치 후리가케죽	잡곡밥 김치두부국 돈육새송이조림 오이지무침 무나물 배추나물무침 김치 김치 땅콩죽	기장밥 두부호박국 소떡소떡 순살담갈비 새송이고추장조림 무생채 죽순채볶음 김치 김치 소고기죽	잡곡밥 근대된장국 순살담갈비 새송이고추장조림 무생채 죽순채볶음 김치 김치 후리가케죽	기장밥 복어채무국 미트볼조림 취나물무침 죽순채볶음 김치 김치 소고기죽	잡곡밥 부대찌개 유산슬 보리새우무침 비타민생채 김치 소고기죽	기장밥 청경채된장국 감자돈민찌조림 시각어묵볶음 돌나물무침 김치 김치 땅콩죽	잡곡밥 바지락미역국 돼지갈비찜 실곤약이채무침 노각무침 김치 김치 참치죽	기장밥 미역국 두부조림 열무나물무침 오이지 김치 후리가케죽	잡곡밥 유부羹이미소국 하이리이스 비름나물무침 쌀국수샐러드 김치 땅콩죽	기장밥 김치두부국 맛살이채볶음 무생채 우영채볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 시금치된장국 달걀죽순볶음 브로콜리*조장 참나물오리엔탈무 침 김치 후리가케죽	기장밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵이채무침 얼갈이나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 소고기해장국 너비아니 무생채 치커리무침 김치 소고기죽
저녁(658kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식
잡곡밥 미역국 달걀데리아끼조림 가지나물볶음 콩나물무침 김치 참치죽	비피더스 밤민주 주스	기장밥 미역국 돈육이채볶음 얼갈이나물무침 모듬버섯볶음 김치 땅콩죽	요플레 초코칩쿠키 요구르트	기장밥 나기사기짬뽕 로제찜닭 단호박찜 열무무침 김치 후리가케죽	비피더스 쌀전병 주스	기장밥 소고기해장국 한식잡채 연근조림 무생채 김치 소고기죽	요플레 후렌치파이 주스	기장밥 고추장찌개 코다리무침 얼갈이나물무침 해초무침 김치 참치죽	비피더스 딸기잼쿠키 두유	기장밥 오징어무국 돈육볼배 천사채샐러드 오이부추무침 김치 땅콩죽	요플레 쌀전병 주스	기장밥 우거지된장국 돈육이채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 후리가케죽	비피더스 밤민주 사과주스
18		19		20		21		22		23		24	
아침(577kcal)	점심(687kcal)	아침(575kcal)	점심(666kcal)	아침(579kcal)	점심(697kcal)	아침(574kcal)	점심(685kcal)	아침(586kcal)	점심(675kcal)	아침(578kcal)	점심(677kcal)	아침(598kcal)	점심(688kcal)
기장밥 닭곰탕 참치이채볶음 표고버섯부추볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 마파두부 감자채볶음 도토리묵무침 김치 후리가케죽	기장밥 느타리버섯두부국 미트볼조림 돈육볼배 무생채 죽순채볶음 김치 후리가케죽	잡곡밥 고추장찌개 미트볼조림 청경채겉절이 부추채무침 김치 땅콩죽	기장밥 콩나물국 감자돈민찌조림 시각어묵볶음 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기무국 닭간장조림 어묵곤약조림 돌나물무침 김치 후리가케죽	기장밥 호박새우젓국 참치이채볶음 얼갈이나물 도토리묵이채무침 김치 참치죽	잡곡밥 아욱국 계란찜 느타리버섯볶음 오이생채 김치 소고기죽	기장밥 무채국 건새우두부조림 마늘종무침 배추나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 부대찌개 짜장돈육볶음 썩갓무침 짜사이야배추무침 김치 참치죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약조림 무생채 열무나물무침 후리가케죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육이채볶음 멸치볶음 미나라생채 김치 땅콩죽	기장밥 버섯두부국 순살담갈비 느타리이채볶음 오이지 김치 소고기죽	잡곡밥 복어채콩나물국 순살담갈비 돈나물유채청 배추나물 김치 후리가케죽
저녁(712kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(712kcal)	간식
기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 땅콩죽	요플레 꿀호떡 주스	기장밥 순두부백탕 부대볶음 콩나물겨자무침 열무무침 김치 참치죽	비피더스 치즈크림크래커 두유	기장밥 열무된장국 제육볶음 상추겉절이 양파장아찌 김치 땅콩죽	요플레 대만평리수케익 요구르트	기장밥 순두부김치국 육우떡볶음 호박볶음 건파래볶음 김치 후리가케죽	비피더스 마켓트 주스	기장밥 소고기해장국 동태무침 참치푸실리샐러드 치커리무침 김치 소고기죽	요플레 보리과자 주스	기장밥 소고기해장국 잡채 올방개목김무침 오이양파무침 김치 참치죽	비피더스 후렌치파이 주스	기장밥 바지락미역국 돈육이채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 땅콩죽	요플레 쌀전병 주스
25		26		27		28		29		30			
아침(588kcal)	점심(681kcal)	아침(581kcal)	점심(677kcal)	아침(587kcal)	점심(686kcal)	아침(566kcal)	점심(697kcal)	아침(574kcal)	점심(685kcal)	아침(576kcal)	점심(675kcal)		
기장밥 된장국 비엔나어묵볶음 숙주나물무침 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 순두부새우젓국 닭양파구이 근대나물무침 파채무침 김치 소고기죽	기장밥 소고기미역국 두부조림 열무나물무침 오이지 김치 땅콩죽	잡곡밥 청경채된장국 오삼불고기 미역초무침 우영채조림 김치 참치죽	기장밥 두부호박국 소떡소떡 무나물 배추나물무침 김치 후리가케죽	잡곡밥 부대찌개 카레라이스 얼갈이된장무침 단무지부추무침 김치 땅콩죽	기장밥 어묵국 메추리알곤약조림 숙주나물무침 근대나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 감자양파국 훈제오리이채볶음 쌈부추무침 가지볶음 김치 후리가케죽	기장밥 소고기무국 맛살이채볶음 무생채 우영채볶음 김치 참치죽	잡곡밥 김치국 제육볶음 상추오이겉절이 열무된장무침 김치 소고기죽	기장밥 바지락미역국 미트볼조림 취나물무침 죽순채볶음 김치 후리가케죽	잡곡밥 열무된장국 달걀데리아끼볶음 느타리파망볶음 마늘종무침 김치 땅콩죽		
저녁(615kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식		
기장밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 얼갈이나물 김치 후리가케죽	비피더스 밤민주 사과주스	기장밥 건새우무국 순살담갈비 김자사라다 오이생채 김치 소고기죽	요플레 마켓트 요구르트	기장밥 우거지된장국 돈육양배추볶음 콩나물겨자냉채 참나물생채 김치 참치죽	비피더스 사과잼쿠키 주스	기장밥 소고기미역국 돌다리구이 호박나물 연근브로콜리샐러 드 김치 땅콩죽	요플레 망고크림크래커 두유	기장밥 새우젓순두부찌개 고등어무침 브로콜리굴소스볶 음 깻잎지 김치 후리가케죽	비피더스 아몬드파운드 요구르트	기장밥 콩가루배추국 고추잡채 멕시코샐러드 참나물유자무침 김치 참치죽	요플레 후렌치파이 요구르트		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표