

# 식단표

2023년 07월

수호천사노인전문요양원

| 일요일  |  | 월요일  |  | 화요일  |  | 수요일   |   | 목요일  |  | 금요일  |  | 토요일  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|---|
| 1  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 아침(678kcal)  |  | 점심(685kcal)  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 기장밥<br>복어채무국<br>미트볼조림<br>가지나물볶음<br>배추무침<br>김치<br>후리가게죽 |  | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>너비아니<br>유채나물무침<br>무생채<br>김치<br>땅콩죽          |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 저녁(615kcal)  |  | 간식   |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 기장밥<br>시금치된장국<br>돈육무조림<br>오이생채<br>버섯피망볶음<br>김치<br>참치죽  |  | 비피더스   |  |  |  |   |   |  |  |  |  | 아몬드파운드<br>요구르트   |   |
| 2  |  | 3  |  | 4  |  | 5   |   | 6  |  | 7  |  | 8  |   |
| 아침(649kcal)  | 점심(652kcal)  | 아침(652kcal)  | 점심(675kcal)  | 아침(632kcal)  | 점심(687kcal)  | 아침(645kcal)   | 점심(678kcal)                                       | 아침(678kcal)  | 점심(666kcal)  | 아침(645kcal)  | 점심(657kcal)  | 아침(639kcal)  | 점심(645kcal)   |
| 잡곡밥<br>닭곰탕<br>참치이채볶음<br>표고버섯부추볶음<br>전정김<br>김치<br>소고기죽  | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>마파두부<br>감자채볶음<br>도토리묵무침<br>김치<br>후리가게죽 | 기장밥<br>콩나물국<br>감자돈민짜조림<br>천사채샐러드<br>숙주나물무침<br>김치<br>후리가게죽    | 잡곡밥<br>된장국<br>돈육곤약조림<br>취나물무침<br>청경채겉절이<br>김치<br>땅콩죽 | 기장밥<br>김치두부국<br>맛살이채볶음<br>무나물<br>깻잎지<br>김치<br>소고기죽     | 잡곡밥<br>비지락무국<br>짜장돈육볶음<br>열무무침<br>짜사이무침<br>김치<br>후리가게죽 | 기장밥<br>호박새우젓볶음<br>참치이채볶음<br>참나물생채<br>콩나물무침<br>김치<br>참치죽 | 잡곡밥<br>미역국<br>한식잡채<br>연근조림<br>참나물생채<br>김치<br>소고기죽 | 기장밥<br>된장국<br>돈채죽순볶음<br>청경채나물무침<br>오이지<br>김치<br>땅콩죽    | 잡곡밥<br>소고기해장국<br>제육볶음<br>무생채<br>상추겉절이<br>김치<br>참치죽 | 기장밥<br>버섯무국<br>건새우두부조림<br>마늘콩무침<br>숙주나물무침<br>김치<br>후리가게죽 | 잡곡밥<br>된장국<br>돈육이채볶음<br>그린빈스베이컨볶음<br>오이양파무침<br>김치<br>땅콩죽 | 기장밥<br>소고기미역국<br>어묵곤약무침<br>무생채<br>청경채나물<br>김치<br>소고기죽  | 잡곡밥<br>복어채무국<br>돈육곤약조림<br>청경채나물무침<br>치커리생채<br>김치<br>후리가게죽 |
| 저녁(667kcal)  | 간식   | 저녁(661kcal)  | 간식   | 저녁(659kcal)  | 간식   | 저녁(635kcal)   | 간식  | 저녁(652kcal)  | 간식   | 저녁(652kcal)  | 간식   | 저녁(652kcal)  | 간식  |
| 기장밥<br>청국장<br>돈채굴소스볶음<br>부추양파무침<br>숙주나물무침<br>김치<br>땅콩죽 | 비피더스   | 기장밥<br>호박새우젓백탕<br>참치두부조림<br>새송이피망볶음<br>치커리유자청무침<br>김치<br>참치죽 | 비피더스   | 기장밥<br>된장국<br>너비아니<br>도토리묵오이무침<br>팽이버섯샐러드<br>김치<br>땅콩죽 | 요플레  | 기장밥<br>소고기무국<br>마파두부<br>감자채볶음<br>멕시칸샐러드<br>김치<br>후리가게죽  | 비피더스  | 기장밥<br>감자양파국<br>부대볶음<br>느타리이채볶음<br>얼갈이생채<br>김치<br>소고기죽 | 요플레  | 기장밥<br>김치두부국<br>간장달조림<br>부추양배추무침<br>미역줄기볶음<br>김치<br>참치죽  | 비피더스   | 기장밥<br>된장국<br>동그랑땡조림<br>토란대볶음<br>상추오리엔탈무침<br>김치<br>땅콩죽 | 요플레   |
|  | —————<br>빅파이<br>요구르트                                   |  | 미니롤케익<br>요구르트  |  | —————<br>쌀전병<br>주스                                     |   | —————<br>아몬드파운드<br>요구르트                           |  | —————<br>후렌치파이<br>요구르트                             |  | —————<br>크리스피12곡<br>주스                                   |  | —————<br>유과<br>주스   |

| 9  |   | 10  |  | 11   |  | 12  |   | 13   |   | 14  |   | 15  |  |
|--|---|---|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|--|
| 아침(645kcal)  | 점심(666kcal)   | 아침(635kcal)   | 점심(677kcal)  | 아침(615kcal)  | 점심(703kcal)  | 아침(617kcal)   | 점심(620kcal)   | 아침(645kcal)  | 점심(678kcal)   | 아침(666kcal)   | 점심(687kcal)   | 아침(644kcal)   | 점심(675kcal)  |
| 기장밥<br>순두부새우젓국<br>소세지콩나물볶음<br>배추나물무침                   | 잡곡밥<br>된장국<br>달걀고구마조림<br>얼갈이나물무침                      | 기장밥<br>느타리버섯두부국<br>미트볼조림<br>무생채<br>죽순채볶음                  | 잡곡밥<br>된장국<br>순살달걀비<br>얼갈이생채<br>부추적채무침                     | 기장밥<br>김치두부국<br>참치이채볶음<br>얼갈이나물<br>도토리묵이채무침                | 잡곡밥<br>돈갈비탕<br>연두부*양념장<br>오이지무침<br>요구르트              | 기장밥<br>콩나물국<br>감자돈민찌조림<br>사각어묵볶음<br>돌나물무침               | 잡곡밥<br>비지락미역국<br>돼지갈비찜<br>실곤약아채무침<br>오이양파무침             | 기장밥<br>비지락순두부찌개<br>돈민찌두부조림<br>올방개묵김무침<br>무나물               | 잡곡밥<br>된장국<br>하이리이스<br>팬네파스타<br>오이부추무침                  | 기장밥<br>된장국<br>어묵곤약조림<br>무생채<br>청경채나물                      | 잡곡밥<br>무채국<br>돈육이채볶음<br>토란대볶음<br>마나리생채                | 기장밥<br>버섯두부국<br>맛살이채볶음<br>느타리이채볶음                         | 잡곡밥<br>오징어무국<br>계란찜<br>표고버섯부추볶음<br>깻잎지<br>김치<br>땅콩죽      |
| 저녁(678kcal)  | 간식  | 저녁(654kcal)   | 간식   | 저녁(657kcal)  | 간식   | 저녁(615kcal)   | 간식  | 저녁(687kcal)  | 간식  | 저녁(678kcal)   | 간식  | 저녁(655kcal)   | 간식   |
| 기장밥<br>복어무국<br>돈채굴소스볶음<br>부추양파무침<br>숙주나물무침             | 비피더스<br>빅파이<br>요구르트                                   | 기장밥<br>건새우무국<br>제육볶음<br>청포묵참나물무침<br>새송이볶음                 | 오픈레<br>대만편리수케익<br>요구르트                                     | 기장밥<br>무채국<br>육우떡볶이<br>목이버섯오이무침<br>김치조림                    | 비피더스<br>제철과일   | 기장밥<br>소고기해장국<br>한식잡채<br>연근조림<br>무생채<br>김치<br>땅콩죽       | 오픈레<br>미니바나나케익<br>요구르트                                  | 기장밥<br>소고기무국<br>돈육이채볶음<br>모듬버섯볶음<br>무말랭이무침                 | 비피더스<br>치즈크림크래커<br>두유                                   | 기장밥<br>소고기미역국<br>부대볶음<br>취나물무침<br>얼갈이시저샐러드                | 오픈레<br>바나나도넛<br>주스                                    | 기장밥<br>된장국<br>돈육불고기<br>연근조림<br>돌나물생채<br>김치<br>참치죽         | 비피더스<br>꿀호떡<br>주스  |
| 16   |   | 17  |  | 18   |  | 19  |   | 20   |   | 21  |   | 22  |  |
| 아침(652kcal)  | 점심(666kcal)   | 아침(630kcal)   | 점심(657kcal)  | 아침(645kcal)  | 점심(655kcal)  | 아침(654kcal)   | 점심(637kcal)   | 아침(602kcal)  | 점심(694kcal)   | 아침(615kcal)   | 점심(702kcal)   | 아침(642kcal)   | 점심(632kcal)  |
| 기장밥<br>미역국<br>비엔나어묵볶음<br>무생채<br>전정김<br>김치<br>소고기죽      | 잡곡밥<br>배추두부국<br>돈채죽순볶음<br>호박나물<br>썩갠무침<br>김치<br>후리가게죽 | 기장밥<br>된장국<br>참치이채볶음<br>얼갈이나물<br>무생채<br>김치<br>참치죽         | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>제육볶음<br>새송이브로콜리볶음<br>양배추샐러드<br>김치<br>소고기죽 | 기장밥<br>콩나물국<br>참치이채볶음<br>얼갈이나물<br>도토리묵이채무침<br>김치<br>소고기죽   | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>잔채<br>표고버섯부추볶음<br>김치<br>후리가게죽       | 기장밥<br>두부호박국<br>어묵곤약조림<br>무생채<br>청경채나물<br>김치<br>후리가게죽   | 잡곡밥<br>미역국<br>순살달걀비<br>양배추샐러드<br>사각어묵볶음<br>김치<br>땅콩죽    | 기장밥<br>된장국<br>미트볼조림<br>취나물무침<br>무나물<br>김치<br>소고기죽          | 잡곡밥<br>어묵국<br>카레리이스<br>비름나물무침<br>오징어젓무무침<br>김치<br>후리가게죽 | 기장밥<br>소고기미역국<br>동그랑땡조림<br>콩나물무침<br>숙주나물무침<br>김치<br>참치죽   | 잡곡밥<br>장각삼계탕<br>맛살콩나물냉채<br>오이쌈장무침<br>요구르트<br>김치<br>닭죽 | 기장밥<br>버섯두부국<br>맛살이채볶음<br>무생채<br>오이지<br>김치<br>땅콩죽         | 잡곡밥<br>소고기해장국<br>너비아니<br>얼갈이나물무침<br>치커리무침<br>김치<br>참치죽   |
| 저녁(675kcal)  | 간식  | 저녁(655kcal)   | 간식   | 저녁(617kcal)  | 간식   | 저녁(674kcal)   | 간식  | 저녁(658kcal)  | 간식  | 저녁(687kcal)   | 간식  | 저녁(695kcal)   | 간식   |
| 기장밥<br>맑은김자국<br>돈육무장조림<br>마늘쫀무침<br>얼갈이무침<br>김치<br>땅콩죽  | 오픈레<br>밤만주<br>주스                                      | 기장밥<br>참치김치찌개<br>순대이채볶음<br>오이양파무침<br>간장무조림<br>김치<br>후리가게죽 | 비피더스<br>후렌치파이<br>요구르트                                      | 기장밥<br>된장국<br>계란찜<br>새송이짬뽕볶음<br>취나물무침<br>김치<br>땅콩죽         | 오픈레<br>유과<br>주스                                      | 기장밥<br>콩가루배추국<br>고추잡채<br>멕시코샐러드<br>참나물유자무침<br>김치<br>참치죽 | 비피더스<br>카스타드<br>요구르트                                    | 기장밥<br>소고기무국<br>돈육불백<br>얼갈이생채<br>도토리묵무침<br>김치<br>땅콩죽       | 오픈레<br>딸기썬쿠키<br>두유                                      | 기장밥<br>된장국<br>두부조림<br>깻잎지<br>느타리버섯볶음<br>김치<br>후리가게죽       | 비피더스<br>제철과일  | 기장밥<br>된장국<br>돈육이채볶음<br>죽순채볶음<br>참나물겉절이<br>김치<br>소고기죽     | 오픈레<br>밤만주<br>주스   |
| 23   |   | 24  |  | 25   |  | 26  |   | 27   |   | 28  |   | 29  |  |
| 아침(678kcal)  | 점심(634kcal)   | 아침(654kcal)   | 점심(635kcal)  | 아침(634kcal)  | 점심(675kcal)  | 아침(651kcal)   | 점심(687kcal)   | 아침(635kcal)  | 점심(675kcal)   | 아침(632kcal)   | 점심(654kcal)   | 아침(621kcal)   | 점심(684kcal)  |
| 기장밥<br>닭곰탕<br>참치이채볶음<br>표고버섯부추볶음<br>전정김<br>김치<br>후리가게죽 | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>마파두부<br>감자채볶음<br>도토리묵무침<br>김치<br>땅콩죽  | 기장밥<br>김치국<br>미트볼샐러드<br>콩나물무침<br>호박나물볶음<br>김치<br>소고기죽     | 잡곡밥<br>어묵국<br>오삼불고기<br>표고버섯볶음<br>미역초무침<br>김치<br>후리가게죽      | 기장밥<br>호박새우젓국<br>감자고추장조림<br>얼갈이나물<br>오이볶음<br>김치<br>참치죽     | 잡곡밥<br>미역국<br>돈육볼백<br>근대된장무침<br>콩나물겨자채<br>김치<br>소고기죽 | 기장밥<br>된장국<br>맛살이채볶음<br>고구마조림<br>근대된장무침<br>김치<br>땅콩죽    | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>짜장돈육볶음<br>유채나물무침<br>감자채볶음<br>김치<br>참치죽 | 기장밥<br>순두부백탕<br>닭가슴살표고장조림<br>썩갠무침<br>숙주나물무침<br>김치<br>후리가게죽 | 잡곡밥<br>소고기무국<br>달걀죽순볶음<br>브로콜리굴소스볶음<br>깻잎지<br>김치<br>땅콩죽 | 기장밥<br>소고기미역국<br>어묵곤약조림<br>무생채<br>배추나물<br>김치<br>소고기죽      | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>제육볶음<br>해초샐러드<br>가지볶음<br>김치<br>후리가게죽 | 기장밥<br>호박두부국<br>감자고추장조림<br>도토리묵이채무침<br>김치<br>참치죽          | 잡곡밥<br>된장국<br>달걀표고장조림<br>새송이버섯볶음<br>오이양파생채<br>김치<br>소고기죽 |
| 저녁(674kcal)  | 간식  | 저녁(697kcal)   | 간식   | 저녁(662kcal)  | 간식   | 저녁(647kcal)   | 간식  | 저녁(645kcal)  | 간식  | 저녁(673kcal)   | 간식  | 저녁(666kcal)   | 간식   |
| 기장밥<br>청국장<br>돈채굴소스볶음<br>부추양파무침<br>숙주나물무침              | 비피더스<br>빅파이<br>요구르트                                   | 기장밥<br>된장국<br>유신술<br>보리새우무조림<br>비타민생채<br>김치<br>땅콩죽        | 오픈레<br>미니롤케익<br>요구르트                                       | 기장밥<br>순두부김치국<br>소고기버섯소스<br>취나물무침<br>오이양파무침<br>김치<br>후리가게죽 | 비피더스<br>쌀전병<br>주스                                    | 기장밥<br>소고기두부국<br>계란찜<br>건파래볶음<br>열무나물무침<br>소고기죽         | 오픈레<br>바나나도넛<br>요구르트                                    | 기장밥<br>된장국<br>중화소스<br>청경채무침<br>비름나물무침                      | 비피더스<br>사과썬쿠키<br>주스                                     | 기장밥<br>어묵국<br>두부돈민찌조림<br>얼갈이겉절이<br>연근브로콜리샐러드<br>김치<br>땅콩죽 | 오픈레<br>초코칩쿠키<br>요구르트                                  | 기장밥<br>콩가루배추국<br>고추잡채<br>멕시코샐러드<br>참나물유자무침<br>김치<br>후리가게죽 | 비피더스<br>밤만주<br>주스  |

|   |  |   |  |  |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <b>30</b>   |  | <b>31</b>   |  |  |  |  |  |
| 아침(634kcal)   | 점심(634kcal)  | 아침(645kcal)   | 점심(657kcal)  |  |  |  |  |
| 기장밥<br>된장국<br>비엔나어묵볶음<br>가자나물볶음<br>전장김<br>김치<br>후리가게죽 | 잡곡밥<br>순두부새우젓국<br>닭양파구이<br>근대나물무침<br>파채무침<br>김치<br>땅콩죽 | 기장밥<br>버섯두부국<br>맛살어채볶음<br>느타리아채볶음<br>오이지<br>김치<br>후리가게죽 | 잡곡밥<br>된장국<br>돈육어채볶음<br>죽순채볶음<br>참나물겉절이<br>김치<br>땅콩죽 |  |  |  |  |
| 저녁(674kcal)   | 간식   | 저녁(652kcal)   | 간식   |  |  |  |  |
| 기장밥<br>소고기무국<br>너비아니<br>고구마조림<br>콩나물무침<br>김치<br>참치죽   | 요플레<br><br>쌀전병<br>주스                                   | 기장밥<br>건새우무국<br>순살닭갈비<br>감자사라다<br>오이생채<br>김치<br>참치죽     | 비피더스<br><br>마켓트<br>요구르트                              |  |  |  |  |

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표