

# 식단표

2023년 09월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
												1		2													
										아침(622kcal)		점심(657kcal)															
										기장밥 무채국 미트볼조림 죽순채볶음 짜사이무침 김치 맛살죽		잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 깨잎지 콩나물무침 김치 땅콩죽		기장밥 김치콩나물국 참치야채볶음 근대나물무침 배추나물무침 김치 소고기죽		잡곡밥 복어무국 순대야채볶음 연근조림 도토리묵야채무침 김치 맛살죽											
										저녁(652kcal)		간식															
										기장밥 바지락순두부찌개 부대볶음 가지야채볶음 얼갈이생채 김치 참치죽		비피더스 밤만주/요구르트		기장밥 우거지된장국 너비아니조림 피채무침 숙주나물무침 김치 땅콩죽		오픈레 녹차쿠키/두유											
3		4		5		6		7		8		9															
아침(597kcal)		점심(655kcal)		아침(612kcal)		점심(694kcal)		아침(610kcal)		점심(662kcal)		아침(589kcal)		점심(675kcal)													
기장밥 콩나물국 닭살무조림 취나물무침 전장김 김치 참치죽		잡곡밥 호박두부국 돈채피망볶음 근대나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽		기장밥 두부호박국 어묵곤약조림 무알랭이무침 청경채나물 김치 땅콩죽		잡곡밥 황태해장국 돈육볼백 감자간장조림 숙주나물무침 김치 참치죽		기장밥 버섯두부국 맛살야채볶음 깨잎지 배추나물무침 김치 맛살죽		잡곡밥 맑은순두부찌개 참치김치볶음 무생채 고사리나물 김치 땅콩죽		기장밥 순두부배추국 동그랑땡조림 죽순채볶음 숙주나물무침 김치 소고기죽		잡곡밥 소고기미역국 닭갈비 호박나물볶음 콩나물무침 김치 맛살죽		기장밥 홍합살무국 돈채죽순볶음 얼갈이나물무침 오이지 김치 참치죽		목비빔밥*양념장 팽이두부국 계란후라이 김치 참치죽		기장밥 어묵국 소세지콩나물찜 배추나물무침 무나물 김치 땅콩죽		잡곡밥 사골미역국 돈육칠리푹찜 오이생채 참나물생채 김치 참치죽		기장밥 미역국 돈채양배추볶음 무생채 죽순채볶음 김치 김가루죽		잡곡밥 콩나물국 달데리아기조림 느타리버섯볶음 오이지무침 김치 소고기죽	
저녁(645kcal)		간식		저녁(658kcal)		간식		저녁(695kcal)		간식		저녁(655kcal)		간식													
기장밥 시래기된장국 동그랑땡조림 무나물무침 부추양파무침 김치 맛살죽		비피더스 사과잼쿠키 주스		기장밥 돈등배새우젓탕 두부야채조림 얼갈이나물 수제양파장아찌 김치 소고기죽		오픈레 마들렌 요구르트		기장밥 얼갈이된장국 누들비엔나떡볶이 오이양파무침 마늘쫄무침 김치 참치죽		비피더스 쌀과자 주스		기장밥 부대찌개 아재카레 얼갈이생채 새송이브로콜리볶음 김치 땅콩죽		오픈레 바나나도넛 요구르트		기장밥 우거지된장국 돈육야채볶음 실곤약야채무침 건새우무조림 김치 소고기죽		비피더스 보리과자 두유		기장밥 콩나물국 너비아니 도토리묵오이무침 마카로니콘샐러드 김치 맛살죽		오픈레 마들렌 요구르트		기장밥 소고기무국 마파두부 얼갈이시저샐러드 시각야채볶음 김치 맛살죽		비피더스 엄마손파이 두유	

10		11		12		13		14		15		16	
아침(591kcal)	점심(611kcal)	아침(578kcal)	점심(687kcal)	아침(617kcal)	점심(687kcal)	아침(612kcal)	점심(678kcal)	아침(622kcal)	점심(657kcal)	아침(598kcal)	점심(675kcal)	아침(기장밥kcal)	점심(잡곡밥kcal)
기장밥 순두부배추국 참치어묵볶음 콩나물무침 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 유채된장국 감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 맛살죽	기장밥 어묵국 두부야채조림 표고버섯부추볶음 숙주나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 김치두부국 돈육짜장볶음 불어묵떡조림 얼갈이생채 김치 소고기죽	기장밥 호박새우젓국 돈민짜어묵볶음 도시락김 깻잎지 김치 땅콩죽	잡곡밥 무채국 로제찜닭 콩나물무침 도토리묵이채무침 김치 참치죽	기장밥 복어채무국 햄이채볶음 호박볶음 오복지무침 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 한식잡채 숙주나물무침 김치 땅콩죽	기장밥 홍합살무국 돈육순부숙 얼갈이나물무침 오이지 김치 소고기죽	잡곡밥 김치두부국 계란장조림 오이양파무침 궁채볶음 김치 맛살죽	기장밥 시래기된장국 맛살양배추볶음 콩나물무침 숙순채볶음 미역줄기볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 콩나물국 코다리무침 코우슬로 미역줄기볶음 김치 소고기죽	기장밥 순두부배추국 동그랑땡조림 숙순채볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 된장국 순대어묵볶음 부추양파무침 불어묵곤약조림 김치 참치죽
저녁(613kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(635kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(661kcal)	간식	저녁(기장밥kcal)	간식
기장밥 청국장찌개 돈육무장조림 깻잎지 참나물이채무침 김치 땅콩죽	오픈레 밤민주 요구르트	기장밥 사골미역국 동그랑땡조림 툇오이무침 연근브로콜리샐러드 김치 맛살죽	비피더스 깻잎지 요구르트	기장밥 우거지된장국 돈육두부조림 목이버섯냉채 오이지무침 김치 소고기죽	오픈레 크리스피2곡 두유	기장밥 순두부배추새우젓국 순대어묵볶음 얼갈이나물 무나물 김치 참치죽	비피더스 한입카스테라 요구르트	기장밥 어묵국 닭단호박조림 올방개목김무침 무생채 김치 땅콩죽	오픈레 마켓트 주스	기장밥 사골미역국 돈채굴소스볶음 카스타드 요구르트	비피더스 카스타드 요구르트	기장밥 무채국 닭살감자조림 양배추샐러드 깻잎지 김치 소고기죽	오픈레 크림산도 두유
17		18		19		20		21		22		23	
아침(591kcal)	점심(611kcal)	아침(617kcal)	점심(620kcal)	아침(654kcal)	점심(637kcal)	아침(666kcal)	점심(687kcal)	아침(635kcal)	점심(675kcal)	아침(632kcal)	점심(687kcal)	아침(639kcal)	점심(645kcal)
기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무나물 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 복어채무국 돈육간장불고기 얼갈이무침 방풍나물무침 김치 땅콩죽	기장밥 김치국 미트볼조림 콩나물무침 호박나물볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 유부팽이미소국 아재케 가지볶음 짜사이무침 김치 맛살죽	기장밥 호박새우젓국 감자고추장조림 얼갈이나물 오이볶음 김치 참치죽	잡곡밥 무채국 돈사태김치찜 콩나물무침 병아리콩샐러드 김치 소고기죽	기장밥 된장국 맛살이채볶음 고구마조림 근대된장무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 사골미역국 돈육어묵볶음 도토리묵+양념장 찜빵버섯볶음 김치 참치죽	기장밥 호박새우젓국 닭가슴살표고장조림 숙자무침 숙주나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 계란후라이 김치 땅콩죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약조림 무생채 배추나물 김치 소고기죽	잡곡밥 김치두부국 돈육버섯볶음 숙주나물무침 오이생채 김치 맛살죽	기장밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵이채무침 얼갈이나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 사골미역국 돈육채추리알조림 무생채 열무양파무침 김치 소고기죽
저녁(613kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식
기장밥 시금치된장국 감자돈채볶음 콩나물무침 베이컨청경채볶음 김치 참치죽	비피더스 버터쿠키 두유	기장밥 비지찌개 닭양배추찜 숙주나물무침 미늘종무침 김치 땅콩죽	오픈레 쌀전병 두유	기장밥 근대된장국 부대볶음 열무겉절이 감자채볶음 김치 맛살죽	비피더스 엄마손파이 두유	기장밥 복어무국 밀페니베찜 목이버섯냉채 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	오픈레 딸기파운드 요구르트	기장밥 버지락무국 순두부팽이조림 감자조림 청경채겉절이 김치 참치죽	비피더스 보리과자 두유	기장밥 소고기해장국 한식잡채 단호박샐러드 청포묵김무침 김치 땅콩죽	오픈레 마켓트 두유	기장밥 복어채무국 미트볼이채조림 마카로니콘샐러드 시래기겉절이 김치 맛살죽	비피더스 버터쿠키 주스
24		25		26		27		28 추석		29 추석		30 추석	
아침(645kcal)	점심(666kcal)	아침(634kcal)	점심(675kcal)	아침(630kcal)	점심(657kcal)	아침(602kcal)	점심(694kcal)	아침(635kcal)	점심(677kcal)	아침(645kcal)	점심(678kcal)	아침(645kcal)	점심(657kcal)
기장밥 된장국 비엔나어묵볶음 가지나물볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부새우젓국 닭양파구이 근대나물무침 파채무침 김치 참치죽	기장밥 버섯두부국 맛살이채볶음 트리아이채볶음 오이지 김치 맛살죽	잡곡밥 부대찌개 아재케 미역무생채무침 새송이버로콜리볶음 김치 땅콩죽	기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 무채국 닭갈비 미역줄기볶음 미니리츠무침 김치 맛살죽	기장밥 콩나물국 감자돈민짜조림 시각어묵볶음 돌나물무침 김치 참치죽	기장밥 사골미역국 훈제오이이채무침 쌈부추무침 콩나물무침 김치 땅콩죽	기장밥 버지락순두부찌개 참치어묵볶음 콩나물무침 무나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 어묵국 닭단호박조림 올방개목김무침 무나물 김치 소고기죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약무침 표고버섯부추볶음 청경채나물 참치죽	잡곡밥 열무된장국 소고기부섯소스 오이양파무침 시각어묵볶음 김치 땅콩죽	기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 청경채된장국 닭살고구마조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치 참치죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(662kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식
기장밥 소고기무국 네티비어니 고구마조림 콩나물무침 김치 소고기죽	오픈레 크리스피2곡 두유	기장밥 청경채된장국 제육볶음 도토리묵이채무침 불어묵조림 김치 참치죽	비피더스 버터쿠키 두유	잡곡밥 김치두부국 육우떡볶이 감자채볶음 연근조림 김치 땅콩죽	오픈레 후렌치파이 주스	기장밥 우거지된장국 돈육두부조림 목이버섯냉채 오이지무침 김치 단호박죽	비피더스 미니롤케익 요구르트	기장밥 소고기해장국 동그랑땡조림 숙주나물무침 치커리아채무침 김치 맛살죽	오픈레 크림산도 두유	기장밥 소고기무국 돈육이채볶음 얼갈이나물무침 무생채 김치 소고기죽	비피더스 쌀전병 주스	기장밥 복어무국 마파두부 청경채나물무침 열무나물무침 김치 땅콩죽	오픈레 밤민주 두유

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표