

식단표

2024년 11월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침 (598kcal)	점심 (547kcal)	아침 (556kcal)	점심 (690kcal)
										쌀밥/흰죽 콩나물국 훈제 오리볶음 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/시금치죽 두부김치국 돈불고기 양배추찜 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기된장국 떡갈비(데리아끼)조림 콩조림 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 감자양파국 가지미조림 만두튀김 콩나물무침 배추김치
										저녁 (609kcal)	간식	저녁 (531kcal)	간식
										쌀밥/계란아채죽 맑은버섯국 닭살아채볶음 단호박튀김 마카로니콘샐러드 배추김치	요플레 과일	쌀밥/참깨죽 들깨시락국 소불고기 연근조림 상추겉절이 배추김치	요플레 요구르트 밀크쌀과자
3		4		5		6		7		8		9	
아침 (518kcal)	점심 (464kcal)	아침 (484kcal)	점심 (529kcal)	아침 (468kcal)	점심 (575kcal)	아침 (595kcal)	점심 (564kcal)	아침 (559kcal)	점심 (575kcal)	아침 (609kcal)	점심 (642kcal)	아침 (562kcal)	점심 (594kcal)
쌀밥/흰죽 콩가루시래기국 콩치무조림 맛살양배추볶음 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 오징어묵국 한식잡채 파리어묵볶음 단배추나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 닭살간장조림 불어묵볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 사골우거지국 돈육장조림 건파래볶음 마늘총볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 코다리조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 팽이버섯장국 닭볶음탕 맛살양배추볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨시락국 돈불고기 연근조림 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프죽 콩비지국 동태무조림 감자채볶음 고사리나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 메추리알조림 햄아채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 콩나물국 소불고기 두부양념조림 근대나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기장터국 고등어조림 호박나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 순두부국 훈제 오리볶음 우엉조림 청로복무침 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 너비아니구이 취어채조림 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 계란파국 짜장소스 해물까스 양배추샐러드 배추김치
저녁 (538kcal)	간식	저녁 (553kcal)	간식	저녁 (566kcal)	간식	저녁 (586kcal)	간식	저녁 (424kcal)	간식	저녁 (605kcal)	간식	저녁 (577kcal)	간식
쌀밥/참치아채죽 근대된장국 너비아니구이 멸치고추장볶음 오이무침 배추김치	요플레 요구르트 참쌀선과	쌀밥/소고기죽 소고기미역국 참치김치볶음 온두부 들깨무나물 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/닭죽 청국장찌개 한식잡채 단호박튀김 가지나물볶음 배추김치	요플레 요구르트 마가렛	쌀밥/참치아채죽 어묵국 떡갈비(데리아끼)조림 멸치고추장볶음 호박나물볶음 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/고구마죽 열무된장국 조기튀김 느타리버섯볶음 미역초무침 배추김치	요플레 요구르트 크리운산도	쌀밥/참치아채죽 오징어묵국 비엔나아채볶음 알감자조림 썩갓두부무침 배추김치	요플레 과일	쌀밥/견과류죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 콩조림 배추김치	요플레 요구르트 미니약과
10		11		12		13		14		15		16	
아침 (601kcal)	점심 (543kcal)	아침 (439kcal)	점심 (631kcal)	아침 (588kcal)	점심 (545kcal)	아침 (594kcal)	점심 (621kcal)	아침 (667kcal)	점심 (574kcal)	아침 (606kcal)	점심 (500kcal)	아침 (535kcal)	점심 (543kcal)
쌀밥/흰죽 호박새우젓국 닭살아채볶음 두부양념조림 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 맑은버섯국 삼치구이 베이컨아채볶음 취나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 갈치조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 근대된장국 김치김치찌개 단호박튀김 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 떡갈비(데리아끼)조림 맛살양배추볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 김치콩나물국 가지미튀김 한식잡채 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 두부양념조림 파리어묵볶음 구이김 배추김치	쌀/닭죽 콩가루시래기국 제육볶음 건새우마늘총볶음 고사리나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 훈제 오리볶음 우엉조림 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 감자양파국 콩치무조림 느타리버섯볶음 썩갓두부무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩비지국 비엔나아채볶음 미역줄기볶음 구이김 배추김치	쌀밥/시금치죽 아욱국 닭살간장조림 브로콜리맛살볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 돈육장조림 멸치고추장볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 청국장찌개 고등어구이 연근조림 양배추찜 배추김치
저녁 (651kcal)	간식	저녁 (556kcal)	간식	저녁 (631kcal)	간식	저녁 (608kcal)	간식	저녁 (489kcal)	간식	저녁 (541kcal)	간식	저녁 (646kcal)	간식
쌀밥/시금치죽 유부장국 돈까스 브로콜리맛살볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	요플레 요구르트 눈꽃쌀과자	쌀밥/새우아채죽 순두부국 닭볶음탕 불어묵볶음 미니리나물무침 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/당근죽 홍합살묵국 돈불고기 감자고추장조림 들깨무나물 배추김치	요플레 요구르트 플랑	쌀밥/버섯죽 호박새우젓국 너비아니구이 취어채조림 참나물무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/소고기죽 소고기된장국 메추리알조림 참치김치볶음 참나물무침 배추김치	요플레 요구르트 딸기쿠키	쌀밥/계란아채죽 사골우거지국 삼치구이 무조림 가지나물볶음 배추김치	요플레 과일	쌀밥/참깨죽 팽이버섯장국 카레소스 고지만두튀김 단배추나물무침 배추김치	요플레 요구르트 밀크쌀과자

17		18		19		20		21		22		23	
아침(600kcal)	점심(645kcal)	아침(483kcal)	점심(660kcal)	아침(568kcal)	점심(601kcal)	아침(511kcal)	점심(551kcal)	아침(495kcal)	점심(461kcal)	아침(492kcal)	점심(619kcal)	아침(573kcal)	점심(552kcal)
쌀밥/흰죽 소고기버섯국 동태무조림 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 닭개장 해물동그랑땡 콩조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리조림 느타리버섯볶음 미니리나물무침 배추김치	쌀밥/양배추죽 들깨미역국 닭볶음탕 단호박튀김 치커리겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 비엔나아채볶음 우엉조림 근대나물무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 배추된장국 훈제오리볶음 도토리묵 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어묵국 닭살아채볶음 알감자조림 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/크림스프죽 청국장찌개 가지미튀김 취나물볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 햄아채볶음 호박나물볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/아채죽 열무된장국 소불고기 건새우마늘종볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 돈육장조림 미역줄기볶음 무판지무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 복엿국 너비아니구이 브로콜리맛살볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 동태무조림 감자채볶음 숙간생채 배추김치	쌀밥/당근죽 팽이버섯장국 카레소스 베이컨아채볶음 취나물무침 배추김치
저녁(521kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(530kcal)	간식	저녁(482kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식	저녁(665kcal)	간식	저녁(456kcal)	간식
쌀밥/참치아채죽 두부김치국 소불고기 호박나물볶음 청포묵무침 배추김치	요플레 요구르트 참살선과	쌀밥/소고기죽 콩비지국 제육볶음 무조림 부추겉절이 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/닭죽 많은버섯국 고등어구이 메추리알조림 무생채 배추김치	요플레 요구르트 마가렛	쌀밥/참치아채죽 시금치된장국 해물동그랑땡 두부양념조림 알마늘지무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/고구마죽 닭개장 불어묵볶음 고구미튀김 아삭아추된장무침 배추김치	요플레 요구르트 크라운산도	쌀밥/참치아채죽 호박새우젓국 갈비김치찜 느타리버섯볶음 치커리겉절이 배추김치	요플레 과일	쌀밥/견과류죽 콩가루시래기국 닭살간장조림 취어채조림 참나물무침 배추김치	요플레 요구르트 미니약과
24		25		26		27		28		29		30	
아침(531kcal)	점심(534kcal)	아침(470kcal)	점심(513kcal)	아침(555kcal)	점심(637kcal)	아침(598kcal)	점심(576kcal)	아침(573kcal)	점심(636kcal)	아침(443kcal)	점심(583kcal)	아침(533kcal)	점심(431kcal)
쌀밥/흰죽 소고기장터국 두부양념조림 멸치볶음 돌나물겉절이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 새우젓국 제육볶음 파리어묵볶음 청포묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 가지미조림 마늘종볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/고구마죽 유부장국 닭볶음탕 멸치고추장볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기장터국 두부양념조림 불어묵볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/아채죽 된장찌개 돈물고기 맛살양배추볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 비엔나아채볶음 우엉조림 숙주나물무침 배추김치	쌀/닭죽 콩가루시래기국 콩치무조림 단호박튀김 오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 동태무조림 호박나물볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/감자죽 감자양파국 갈비김치찜 느타리버섯볶음 근대나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살국 닭살간장조림 가지나물볶음 마늘중무침 배추김치	쌀밥/시금치죽 팽이버섯장국 돈까스 미역줄기볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 떡갈비데리아끼조림 취나물볶음 알마늘지무침 배추김치	쌀밥/아채죽 김치콩나물국 조기튀김 파리어묵볶음 들깨무나물 배추김치
저녁(518kcal)	간식	저녁(555kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식	저녁(500kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식
쌀밥/시금치죽 된장찌개 삼치구이 가지나물볶음 오이무침 배추김치	요플레 요구르트 눈꽃쌀과자	쌀밥/새우아채죽 계란부추국 카레소스 햄아채볶음 돌나물겉절이 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/당근죽 콩나물국 해물까스 감자채볶음 미역초무침 배추김치	요플레 요구르트 플랑	쌀밥/버섯죽 호박새우젓국 소불고기 가지나물볶음 알감이된장무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/소고기죽 복엿국 너비아니구이 브로콜리맛살볶음 도라지초무침 배추김치	요플레 요구르트 딸기구키	쌀밥/계란아채죽 청국장찌개 고등어구이 닭살아채볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 과일	쌀밥/참깨죽 많은버섯국 돈육장조림 고구미튀김 건파래볶음 배추김치	요플레 요구르트 밀크쌀과자

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표