

식단표

2024년 12월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6		7	
아침 (528kcal)	점심 (542kcal)	아침 (470kcal)	점심 (581kcal)	아침 (469kcal)	점심 (569kcal)	아침 (503kcal)	점심 (534kcal)	아침 (464kcal)	점심 (453kcal)	아침 (621kcal)	점심 (623kcal)	아침 (634kcal)	점심 (546kcal)
쌀밥 호박새우젓국 훈제오리볶음 우영채조림 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 미역국 삼치무조림 모듬버섯볶음 참나물겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우묵국 닭살야채볶음 고시리볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 순두부찌개 제육볶음 호박나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 두부조림 맛살양배추볶음 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 청국장찌개 고등어구이 연근조림 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 달걀파국 가자미조림 브로콜리마늘볶음 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프죽 근대된장국 간장찜닭 도라지나물 무추겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 두부된장국 콩나물국 갈치구이 새송이버섯볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 비엔나소시지볶음 시금치고추장무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 김치국 훈제오리볶음 취어채조림 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 소고기된장국 교자만두튀김 알감자조림 숙갓생채 배추김치	쌀밥/당근죽 소고기된장국 교자만두튀김 알감자조림 숙갓생채 배추김치
저녁 (507kcal)	간식	저녁 (521kcal)	간식	저녁 (546kcal)	간식	저녁 (637kcal)	간식	저녁 (695kcal)	간식	저녁 (499kcal)	간식	저녁 (661kcal)	간식
쌀밥/참치아채죽 근대된장국 콩나물국 멸치고추장조림 시금치나물 배추김치	요플레 요구르트 참쌀선과	쌀밥/소고기죽 맑은버섯국 베이컨야채볶음 달걀볶음 일갈이된장무침 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/닭죽 복어국 소고기버섯볶음 시금치나물 미역초무침 배추김치	요플레 요구르트 마가렛	쌀밥/참치아채죽 들깨미역국 해물까스 햄야채볶음 청경채겉절이 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/고구마죽 유부장국 하이리이스 함박스테이크 숙갓두부무침 배추김치	요플레 요구르트 크라운산도	쌀밥/참치아채죽 콩가루시래기국 삼치구이 마늘종볶음 가지나물무침 배추김치	요플레 과일	쌀밥/견과류죽 홍합탕 갈비김치찜 단호박튀김 고시리나물 배추김치	요플레 요구르트 보리과자
8		9		10		11		12		13		14	
아침 (398kcal)	점심 (595kcal)	아침 (518kcal)	점심 (502kcal)	아침 (468kcal)	점심 (593kcal)	아침 (463kcal)	점심 (594kcal)	아침 (654kcal)	점심 (541kcal)	아침 (504kcal)	점심 (683kcal)	아침 (544kcal)	점심 (578kcal)
쌀밥/흰죽 사골우거지국 불어묵조림 양배추겉나물 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장찌개 돈불고기 건파래볶음 실곤약초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 햄야채볶음 연근조림 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 김치국 소불고기 숙갓두부무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무채국 닭살간장조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 콩비지찌개 삼치구이 알감자조림 브로콜리초장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 동태조림 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치	쌀/닭죽 팽이버섯장국 닭볶음탕 맛살양배추볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 돈불고기 취어채조림 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 소고기장터국 매밀전병 호박볶음 양파김치절임 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 짜장소스 고등어무조림 동부묵무침 구이김 배추김치	쌀밥/시금치죽 계란파국 짜장소스 아채고로케 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 매추리알장조림 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 비지락된장국 제육볶음 양배추찜 무추겉절이 배추김치
저녁 (511kcal)	간식	저녁 (625kcal)	간식	저녁 (473kcal)	간식	저녁 (445kcal)	간식	저녁 (513kcal)	간식	저녁 (497kcal)	간식	저녁 (399kcal)	간식
쌀밥/시금치죽 아육국 코다리조림 감자채볶음 브로콜리들깨무침 배추김치	요플레 요구르트 눈꽃쌀과자	쌀밥/새우아채죽 오징어묵국 돈까스 취어채조림 참나물무침 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/당근죽 시래기된장국 두부양념조림 어묵볶음 건파래무침 배추김치	요플레 요구르트 플랑	쌀밥/버섯죽 달걀파국 소고기떡볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/소고기죽 감자양파국 해물동그랑땡 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	요플레 요구르트 딸가쿠키	쌀밥/계란아채죽 순두부국 닭살브로콜리볶음 콩조림 고시리나물 배추김치	요플레 과일	쌀밥/참깨죽 맑은버섯국 오징어묵국 가자미나물볶음 치커리겉절이 배추김치	요플레 요구르트 밀크쌀과자
15		16		17		18		19		20		21	
아침 (546kcal)	점심 (568kcal)	아침 (403kcal)	점심 (549kcal)	아침 (568kcal)	점심 (561kcal)	아침 (692kcal)	점심 (578kcal)	아침 (498kcal)	점심 (563kcal)	아침 (481kcal)	점심 (482kcal)	아침 (599kcal)	점심 (641kcal)
쌀밥/흰죽 두부김치국 너비아니구이 우영조림 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 배없는돈육감자탕 불어묵조림 건취나물볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 버섯된장국 매추리알장조림 건취나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 들깨아육국 소고기숙주볶음 감자조림 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 콩비지국 고등어조림 양배추들깨나물 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 청국장찌개 달걀볶음 호박나물볶음 고시리나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기묵국 비엔나소시지볶음 브로콜리초장무침 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프죽 배추된장국 돈사태찜 새송이버섯볶음 무추겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 아육국 돈육장조림 어묵볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 순두부국 닭볶음탕 맛살채소볶음 숙갓나물 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우맑은국 떡갈비조림 미역줄기볶음 마늘종볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 우거지해장국 시금치된장국 돈육두부조림 마늘종볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 꽂치무조림 햄야채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 오징어묵국 함박스테이크 브로콜리마늘볶음 꽃맛샐러드 배추김치
저녁 (449kcal)	간식	저녁 (651kcal)	간식	저녁 (639kcal)	간식	저녁 (440kcal)	간식	저녁 (542kcal)	간식	저녁 (543kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식
쌀밥/참치아채죽 유부된장국 참치김치볶음 온두부 청경채나물 배추김치	요플레 요구르트 참쌀선과	쌀밥/소고기죽 복어국 돈불고기 불어묵조림 일갈이나물 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/닭죽 달걀파국 짜장소스 교자만두찜 단호박범벅 배추김치	요플레 요구르트 마가렛	쌀밥/참치아채죽 콩나물국 갈치구이 건파래무침 도라지초무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/고구마죽 홍합탕 너비아니구이 연근조림 들깨무나물 배추김치	요플레 요구르트 크라운산도	쌀밥/참치아채죽 소고기미역국 조기튀김 동부묵무침 청경채겉절이 배추김치	요플레 과일	쌀밥/견과류죽 어묵국 매밀전병 감자채볶음 오이양파무침 배추김치	요플레 요구르트 보리과자

22		23		24		25 크리스마스		26		27		28	
아침 (428kcal)	점심 (660kcal)	아침 (455kcal)	점심 (619kcal)	아침 (570kcal)	점심 (601kcal)	아침 (615kcal)	점심 (690kcal)	아침 (495kcal)	점심 (486kcal)	아침 (444kcal)	점심 (626kcal)	아침 (585kcal)	점심 (557kcal)
쌀밥/흰죽 근대원장국 해물동그랑땡 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 소고기묵국 고등어카레구이 콩나물무침 단호박범벅 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리조림 가지나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 들깨미역국 닭볶음탕 불어묵조림 치커리겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 비엔나아채볶음 우영조림 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 배추된장국 훈제오리볶음 도토리묵 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 동태무조림 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀/닭죽 팽이버섯장국 등심돈까스 푸실리파스타 고구마범벅 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 햄아채볶음 호박나물 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 근대원장국 소불고기 맛살양배추볶음 브로콜리초장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 돈육장조림 미역줄기볶음 구이김 배추김치	쌀밥/시금치죽 복령국 너비아니구이 마늘종볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어묵국 닭살아채볶음 알감자조림 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 청국장찌개 가지미튀김 콩조림 건취나물볶음 배추김치
저녁 (635kcal)	간식	저녁 (685kcal)	간식	저녁 (516kcal)	간식	저녁 (456kcal)	간식	저녁 (583kcal)	간식	저녁 (665kcal)	간식	저녁 (459kcal)	간식
쌀밥/시금치죽 감자양파국 훈제오리볶음 양배추들깨나물 부추겉절이 배추김치	요플레 요구르트 눈꽃쌀과자	쌀밥/새우아채죽 많은버섯국 함박스테이크 썩갠두부무침 마카로니콘샬레드 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/당근죽 콩비지국 고등어구이 메추리알조림 미역초무침 배추김치	요플레 요구르트 플랑	쌀밥/버섯죽 콩가루시래기국 닭살간장조림 취어채조림 참나물무침 배추김치	요플레 짜요짜요	쌀밥/소고기죽 닭개장 불어묵볶음 시금채나물 무양파간장절임 배추김치	요플레 요구르트 딸기쿠키	쌀밥/계란아채죽 호박새우젓국 겉바김치찜 팽이버섯볶음 치커리겉절이 배추김치	요플레 과일	쌀밥/참깨죽 아욱국 해물동그랑땡 두부양념조림 콩나물무침 배추김치	요플레 요구르트 밀크쌀과자
29		30		31									
아침 (461kcal)	점심 (476kcal)	아침 (504kcal)	점심 (660kcal)	아침 (488kcal)	점심 (648kcal)								
쌀밥/흰죽 소고기장터국 어묵볶음 들깨무나물 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 새우젓묵국 제육볶음 청포묵무침 썩갠생채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대원장국 떡갈비조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 소고기묵국 고등어카레구이 콩나물무침 푸실리샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루시래기국 콩치무조림 호박볶음 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 닭개장 두부구이 맛살양배추볶음 미역초무침 배추김치								
저녁 (518kcal)	간식	저녁 (635kcal)	간식	저녁 (462kcal)	간식								
쌀밥/참치아채죽 된장찌개 삼치구이 가지나물볶음 오이무침 배추김치	요플레 요구르트 참쌀선과	쌀밥/소고기죽 감자양파국 훈제오리볶음 양배추들깨나물 부추겉절이 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/닭죽 사골파국 동그랑땡조림 건취나물무침 오이무침 배추김치	요플레 요구르트 마가렛								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표