

식단표

2025년 02월

수호천사노인전문요양원

구분							토(02.01)
아침 식단							쌀밥/흰죽 된장국 참치김치찜 오이지무침 구이김 배추김치 (518kcal)
점심 식단							쌀밥/흑임자죽 콩나물국 제육볶음 파리어묵볶음 치커리겉절이 배추김치 (458kcal)
저녁 식단							쌀밥/소고기야채 죽 소고기국 코다리조림 계절나물 오징어젓무침 배추김치 (567kcal)
오전 간식							요플레
오후 간식							미니샌드케이크
구분	일(02.02)	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
아침 식단	쌀밥/흰죽 오뎅국 미트볼조림 오징어젓무침 구이김 배추김치 (441kcal)	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 두부양념조림 멸치볶음 구이김 배추김치 (528kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 함박스테이크 양념깻잎지 구이김 배추김치 (594kcal)	쌀밥/흰죽 우거지국 오징어무조림 알마늘지무침 구이김 배추김치 (502kcal)	쌀밥/흰죽 북어국 달걀볶음 오징어젓무침 구이김 배추김치 (326kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치김치볶음 표고버섯볶음 구이김 배추김치 (490kcal)	쌀밥/흰죽 새우무국 해물동그랑땡 간장지 구이김 배추김치 (451kcal)
점심 식단	쌀밥/고구마죽 북엇국 돈육장조림 알마늘지무침 계절나물 배추김치 (581kcal)	쌀밥/야채죽 미역국 고등어조림 계절나물 가지나물볶음 배추김치 (566kcal)	쌀/닭죽 김치콩나물국 코다리조림 계절나물 오복채무침 배추김치 (474kcal)	쌀밥/감자죽 새우젓무국 제육볶음 도토리묵무침 계절나물 배추김치 (533kcal)	쌀밥/소고기야채 죽 소고기뭇국 카레소스 단호박튀김 오이지무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥/야채죽 된장국 닭도리탕 계절나물 오복채무침 배추김치 (542kcal)	쌀밥/견과류죽 된장국 제육볶음 양배추쌈/양념장 건파래무침 배추김치 (475kcal)
저녁 식단	쌀밥/새우야채죽 계란부추국 카레라이스소스 단무지 계절나물 배추김치 (522kcal)	쌀밥/당근죽 콩나물국 돈육장조림 숙주나물 계절나물 배추김치 (441kcal)	쌀밥/버섯죽 된장국 소불고기 콩나물무침 무생채 배추김치 (763kcal)	쌀밥/소고기죽 청국장찌개 가자미튀김 도라지무침 계절나물 배추김치 (558kcal)	쌀밥/계란야채죽 콩나물국 훈제오리볶음 감자조림 계절나물 배추김치 (436kcal)	쌀밥/계란야채죽 미역국 갈치조림 무나물볶음 계절나물 배추김치 (652kcal)	쌀밥/참치야채죽 닭곰탕 고사리볶음 계절나물 단호박샐러드 배추김치 (634kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	땅콩샌드 요구르트	후레쉬베리	크라운산도 요구르트	바이오플레	오곡쿠키 요구르트	제철과일	황금찰보리빵 요구르트

구분	일(02.09)	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
아침 식단	쌀밥/흰죽 홍합무채국 고기산적 계절나물 구이김 배추김치 (521kcal)	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 햄야채볶음 계절나물 구이김 배추김치 (564kcal)	쌀밥/흰죽 순두부국 너비아니구이 양념깻잎지 구이김 배추김치 (508kcal)	쌀밥/흰죽 복엇국 두부양념조림 우엉조림 구이김 배추김치 (430kcal)	쌀밥/흰죽 사골우거지국 비엔나야채볶음 계절나물 구이김 배추김치 (575kcal)	쌀밥/흰죽 시금치된장국 닭살야채볶음 무조림 구이김 배추김치 (469kcal)	쌀밥/흰죽 복엇국 돈육장조림 계절나물 구이김 배추김치 (510kcal)
점심 식단	쌀밥/양배추죽 배추국 갈치튀김 썩갓두부무침 느타리버섯볶음 배추김치 (505kcal)	쌀밥/미역죽 미역국 닭볶음탕 고사리볶음 청포묵무침 배추김치 (575kcal)	쌀밥/야채죽 소고기된장국 김치찌개 숙주나물무침 건취볶음 배추김치 (586kcal)	쌀밥/야채죽 유부장국 고등어조림 단호박튀김 얼갈이무침 배추김치 (559kcal)	쌀밥/버섯죽 청국장찌개 제육볶음 볼어묵볶음 계절나물 배추김치 (586kcal)	쌀밥/당근죽 미역국 닭볶음탕 오이무침 우엉채조림 배추김치 (620kcal)	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 해물까스 호박나물볶음 무짬지무침 배추김치 (476kcal)
저녁 식단	쌀밥/소고기죽 김치찌개 닭도리탕 콩나물무침 오복채무침 배추김치 (584kcal)	쌀밥/닭죽 열무된장국 갈치튀김 감자조림 오복채무침 배추김치 (438kcal)	쌀밥/참치야채죽 계란파국 짜장소스 치킨볼튀김 파리어묵볶음 배추김치 (596kcal)	쌀밥/고구마죽 콩나물국 소불고기 양배추쌈/양념장 계절나물 배추김치 (443kcal)	쌀밥/야채죽 복엇국 조기튀김 도토리묵 계절나물 배추김치 (436kcal)	쌀밥/견과류죽 어묵국 해물동그랑땡 계절나물 사라다 배추김치 (535kcal)	쌀밥/소고기야채죽 맑은버섯국 훈제오리볶음 감자채볶음 계절나물 배추김치 (683kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	크리스피롤 요구르트	카스타드	커스터드바 요구르트	바이오플레	마가렛트 요구르트	제철과일	미니샌드케이크 요구르트
구분	일(02.16)	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
아침 식단	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리조림 느타리버섯볶음 구이김 배추김치 (485kcal)	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈육김치볶음 숙주나물 구이김 배추김치 (445kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 닭살조림 무채오징어젓갈 구이김 배추김치 (405kcal)	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 두부양념조림 양념깻잎지 구이김 배추김치 (504kcal)	쌀밥/흰죽 소고기미역국 중화풍달걀볶음 간장고추무침 구이김 배추김치 (479kcal)	쌀밥/흰죽 맑은미역국 미트볼조림 알마늘지무침 구이김 배추김치 (452kcal)	쌀밥/흰죽 복어국 함박스테이크 제철청경채무침 구이김 배추김치 (563kcal)
점심 식단	쌀밥/고구마죽 콩비지국 제육볶음 계절나물 간장고추찌 배추김치 (569kcal)	쌀밥/야채죽 홍합뭇국 매콤코다리조림 남해멸치볶음 계절나물 배추김치 (478kcal)	쌀/닭죽 청국장찌개 자반고등어튀김 세송이조림 브로컬리흑임자 샐러드 배추김치 (618kcal)	쌀밥/감자죽 콩나물국 돈육장조림 사각어묵볶음 계절나물 배추김치 (486kcal)	쌀밥/소고기야채죽 된장국 들깨미역국 간장제육볶음 시래기나물볶음 오복채무침 배추김치 (563kcal)	쌀밥/야채죽 된장국 안동찜닭 도라지무침 청포묵무침 배추김치 (438kcal)	쌀밥/견과류죽 건새우무국 훈제오리두루치기 무나물볶음 미역줄기볶음 배추김치 (632kcal)
저녁 식단	쌀밥/새우야채죽 들깨미역국 닭볶음탕 멸치볶음 시래기나물볶음 배추김치 (582kcal)	쌀밥/당근죽 미역국 돈육고추장볶음 무생채 콩나물무침 배추김치 (462kcal)	쌀밥/버섯죽 된장국 소불고기 도토리묵무침 숙주나물무침 배추김치 (441kcal)	쌀밥/소고기죽 순두부국 조기튀김 호박볶음 사라다 배추김치 (525kcal)	쌀밥/계란야채죽 계란국 짜장소스 군만두튀김 단무지 배추김치 (548kcal)	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 고등어조림 계절나물 오징어젓무침 배추김치 (466kcal)	쌀밥/참치야채죽 오징어국 해물까스 마카로니스위트 콘샐러드 오이양파무침 배추김치 (551kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	땅콩샌드 요구르트	후레쉬베리	크라운산도 요구르트	바이오플레	오곡쿠키 요구르트	제철과일	황금찰보리빵 요구르트

구분	일(02.23)	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
아침 식단	쌀밥/흰죽 봄동된장국 메추리알장조림 콩나물무침 구이김 배추김치 (358kcal)	쌀밥/흰죽 건새우뚝국 닭살간장조림 마늘종무침 구이김 배추김치 (594kcal)	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 실어묵볶음 구이김 배추김치 (499kcal)	쌀밥/흰죽 된장국 훈제오리볶음 깻잎지무침 구이김 배추김치 (627kcal)	쌀밥/흰죽 바지락뚝국 소불고기 오복채무침 구이김 배추김치 (479kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 콩치무조림 숙주나물무침 구이김 배추김치 (470kcal)	
점심 식단	쌀밥/양배추죽 콩나물국 돈육무장조림 고사리볶음 계절나물 배추김치 (454kcal)	쌀밥/미역죽 된장국 돈육김치두루치기 오복채무침 숙주나물무침 배추김치 (546kcal)	쌀밥/야채죽 된장국 갈치조림 오이무침 건파래볶음 배추김치 (426kcal)	쌀밥/야채죽 소고기뚝국 코다리조림 버섯볶음 단호박튀김 배추김치 (658kcal)	쌀밥/버섯죽 된장국 치킨까스 김치볶음 단무지 배추김치 (652kcal)	쌀밥/당근죽 북어뚝국 간장제육볶음 우엉채조림 계절나물 배추김치 (524kcal)	
저녁 식단	쌀밥/소고기죽 미역국 닭도리탕 마늘쫀볶음 물파래무생채무침 배추김치 (583kcal)	쌀밥/닭죽 들깨사골국 코다리조림 연근흑임자샐러드 계절나물 배추김치 (531kcal)	쌀밥/참치야채죽 유부뚝국 닭살야채볶음 잔멸치볶음 파리어묵볶음 배추김치 (521kcal)	쌀밥/고구마죽 콩나물국 돈육장조림 두부양념조림 도라지초무침 배추김치 (395kcal)	쌀밥/야채죽 순두부찌개 고등어조림 비엔나야채볶음 무말랭이무침 배추김치 (736kcal)	쌀밥/견과류죽 계란국 카레라이스소스 단무지무침 감자고로케튀김 배추김치 (611kcal)	
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후 간식	곡물쿠키 요구르트	카스타드	크라운산도 요구르트	비피더스	커스터드바 요구르트	과일	

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표