

# 식단표

2025년 03월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1 삼일절	
												아침 (672kcal)	점심 (448kcal)
												쌀밥/흰죽 소고기미역국 미트볼조림 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 시금치된장국 매콤제육볶음 양배추찜 구이김 배추김치
												저녁 (461kcal)	간식
												쌀밥/참치아재죽 맑은버섯국 갈치튀김 가지나물볶음 치커리겉절이 배추김치	오프레 제철과일
2		3 대체공휴일(3.1절)		4		5		6		7		8	
아침 (581kcal)	점심 (682kcal)	아침 (605kcal)	점심 (601kcal)	아침 (652kcal)	점심 (609kcal)	아침 (572kcal)	점심 (630kcal)	아침 (612kcal)	점심 (504kcal)	아침 (722kcal)	점심 (494kcal)	아침 (551kcal)	점심 (594kcal)
쌀밥/흰죽 두부김치국 간장제육볶음 부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 사골우거지국 고등어조림 도라지초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 열빙어조림 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 배추된장국 훈제오리볶음 도토리묵 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 비엔나아재볶음 연근조림 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 팽이버섯장국 카레소스 감자고로케 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 돈육장조림 호박나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 소고기뭇국 코다리조림 가지나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 달걀볶음 햄감자조림 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 달래된장국 매콤제육볶음 청포묵 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기장터국 미트볼조림 어묵볶음 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 청국장국 가지미튀김 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 들깨미역국 달볶음탕 시래기들깨볶음 배추김치
저녁 (648kcal)	간식	저녁 (601kcal)	간식	저녁 (446kcal)	간식	저녁 (425kcal)	간식	저녁 (551kcal)	간식	저녁 (727kcal)	간식	저녁 (551kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 유부된장국 참치김치찜 감자채볶음 배추김치	오프레 미니케이크	쌀밥/닭죽 맑은버섯국 해물까스 계절나물 배추김치	오프레 후레쉬베리	쌀밥/참치아재죽 콩비지국 조기튀김 매추리알조림 배추김치	오프레 오곡쿠키 요구르트	쌀밥/고구마죽 콩가루시래기국 닭살간장조림 멸치볶음 배추김치	오프레 바이오프레	쌀밥/아재죽 아욱국 고등어조림 두부조림 배추김치	오프레 딸기맛쿠키 요구르트	쌀밥/견과류죽 어묵국 돈육김치찜 우엉조림 배추김치	오프레 우유스틱 요구르트	쌀밥/소고기아재죽 호박새우젓국 간장제육볶음 마늘종볶음 배추김치	오프레 제철과일
9		10		11		12		13		14		15	
아침 (640kcal)	점심 (568kcal)	아침 (500kcal)	점심 (561kcal)	아침 (615kcal)	점심 (501kcal)	아침 (789kcal)	점심 (578kcal)	아침 (595kcal)	점심 (556kcal)	아침 (628kcal)	점심 (548kcal)	아침 (580kcal)	점심 (641kcal)
쌀밥/흰죽 사골우거지국 떡갈비데리야끼조림 호박나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 근대된장국 소불고기 오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 달걀볶음 건치나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 김치국 가지미튀김 호박나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩비지국 갈치조림 양배추들깨나물 구이김 배추김치	쌀/닭죽 들깨아욱국 소불고기 감자조림 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기뭇국 비엔나소시지볶음 브로콜리흑임자무침 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 배추된장국 돈육김치찜 새송이버섯볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 돈육장조림 어묵볶음 구이김 배추김치	쌀밥/소고기아재죽 순두부국 닭볶음탕 맛살채소볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 떡갈비조림 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 우거지해장국 간장제육볶음 마늘종볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 두부조림 햄아재볶음 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 두부김치국 조기튀김 브로콜리마늘볶음 배추김치
저녁 (621kcal)	간식	저녁 (571kcal)	간식	저녁 (639kcal)	간식	저녁 (440kcal)	간식	저녁 (502kcal)	간식	저녁 (404kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식
쌀밥/새우아재죽 얼큰감자국 갈치조림 고사리나물볶음 배추김치	오프레 크라운산도 요구르트	쌀밥/당근죽 복령국 매콤제육볶음 물어묵조림 배추김치	오프레 카스타드	쌀밥/버섯죽 달걀파파 짜장소스 감자고로케 배추김치	오프레 보리과자 요구르트	쌀밥/소고기죽 콩나물국 갈치구이 건파래볶음 배추김치	오프레 바이오프레	쌀밥/계란아재죽 달걀부추국 코다리조림 연근조림 배추김치	오프레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 다시마우채국 조기튀김 청포묵 배추김치	오프레 마가렛트 요구르트	쌀밥/참치아재죽 어묵국 닭살아재볶음 김치채볶음 배추김치	오프레 제철과일

16		17		18		19		20		21		22	
아침(605kcal)	점심(707kcal)	아침(643kcal)	점심(526kcal)	아침(577kcal)	점심(518kcal)	아침(698kcal)	점심(504kcal)	아침(675kcal)	점심(667kcal)	아침(618kcal)	점심(768kcal)	아침(550kcal)	점심(619kcal)
쌀밥/흰죽 배추된장국 미트볼조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 소고기묵국 코다리조림 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 너비아니구이 연근조림 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 콩나물국 소불고기 호박나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 갈치조림 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 시금치된장국 닭볶음탕 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 돈육김치찜 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 감자양파국 조기튀김 가지볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 비엔나조림 마늘총볶음 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 호박새우젓국 제육볶음 감자조림 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기된장국 달걀볶음 브로콜리흑임자무 침 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 팽이버섯장국 카레소스 등심돈까스 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 두부조림 도라지초무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 맑은버섯국 코다리조림 건파래볶음 배추김치
저녁(761kcal)	간식	저녁(545kcal)	간식	저녁(494kcal)	간식	저녁(510kcal)	간식	저녁(508kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식	저녁(547kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 감자양파국 훈제오리볶음 단호박범벅 배추김치	오픈레 미니케이크	쌀밥/닭죽 콩비지국 고등어조림 어묵볶음 배추김치	오픈레 후레쉬베리	쌀밥/참치아채죽 달걀부추국 매콤제육볶음 양배추들깨나물 배추김치	오픈레 오곡쿠키 요구르트	쌀밥/고구마죽 복엇국 닭살아채볶음 단호박튀김 배추김치	오픈레 바이오픈레	쌀밥/아채죽 김치국 가지미튀김 우영조림 배추김치	오픈레 딸기맛쿠키 요구르트	쌀밥/견과류죽 다시마무채국 돈육김치찜 새송이버섯볶음 배추김치	오픈레 우유스틱 요구르트	쌀밥/소고기아채죽 사골파국 돈육장조림 계절나물 배추김치	오픈레 제철과일
23		24		25		26		27		28		29	
아침(575kcal)	점심(670kcal)	아침(712kcal)	점심(690kcal)	아침(667kcal)	점심(601kcal)	아침(552kcal)	점심(588kcal)	아침(662kcal)	점심(486kcal)	아침(541kcal)	점심(559kcal)	아침(682kcal)	점심(557kcal)
쌀밥/흰죽 감자된장국 미트볼조림 호박나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 콩나물국 훈제오리볶음 고사리나물볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 갈치조림 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 팽이버섯장국 치킨까스 브로콜리볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 비엔나아채볶음 우영조림 구이김 배추김치	쌀/닭죽 배추된장국 훈제오리볶음 도토리묵 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리조림 가지나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 들깨미역국 닭볶음탕 불어묵조림 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 돈육김치찜 호박나물 구이김 배추김치	쌀밥/소고기아채죽 근대된장국 소불고기 마늘총볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 돈육장조림 시금치나물 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 복엇국 갈치조림 멸치볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 달걀아채볶음 감자조림 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 청국장국 가지미튀김 단호박범벅 배추김치
저녁(642kcal)	간식	저녁(464kcal)	간식	저녁(516kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(591kcal)	간식	저녁(512kcal)	간식	저녁(491kcal)	간식
쌀밥/새우아채죽 유부장국 고등어조림 감자조림 배추김치	오픈레 크라운산도 요구르트	쌀밥/당근죽 콩가루시래기국 달걀간장조림 멸치볶음 배추김치	오픈레 카스타드	쌀밥/버섯죽 콩비지국 고등어조림 시래기들깨볶음 배추김치	오픈레 보리과자 요구르트	쌀밥/소고기죽 맑은버섯국 간장제육볶음 썩갠두부무침 배추김치	오픈레 바이오픈레	쌀밥/계란아채죽 다시마무채국 조기튀김 두부구이 배추김치	오픈레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 호박새우젓국 짜장소스 감자고로케 배추김치	오픈레 마켓트 요구르트	쌀밥/참치아채죽 아욱국 매콤제육볶음 고사리볶음 배추김치	오픈레 제철과일
30		31											
아침(536kcal)	점심(627kcal)	아침(696kcal)	점심(659kcal)										
쌀밥/흰죽 소고기장터국 달걀범벅 들깨무나물 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 새우젓묵국 돈육김치찜 청포묵/양념장 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 미트볼조림 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 어묵국 돈육장조림 느타리버섯볶음 배추김치										
저녁(599kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식										
쌀밥/소고기죽 된장찌개 갈치튀김 가지나물볶음 배추김치	오픈레 미니케이크	쌀밥/닭죽 유부장국 카레소스 단호박고로케 배추김치	오픈레 후레쉬베리										

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표