

식단표

2025년 05월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3	
								아침(628kcal)	점심(579kcal)	아침(617kcal)	점심(738kcal)	아침(538kcal)	점심(565kcal)
								쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 민짜김치찌 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 버섯찌개 코다리조림 오이지무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 두부조림 치커리생채 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 콩가루시래기국 돈육매추리알조림 단호박샐러드 청포묵김무침 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯국 고등어조림 하얀콩나물무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 청국장 오징어볶음 연근조림 생야채겉절이 배추김치
								저녁(542kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(761kcal)	간식
								쌀밥/야채죽 호박새우젓국 콩나물불고기 도토리묵무침 취나물볶음 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/견과류죽 순두부백탕 달걀야채볶음 마늘종지 시각어묵볶음 배추김치	요플레 마카렛 요구르트	쌀밥/소고기야채죽 들깨무채국 생선까스*타르타르 S 야채샐러드 파래무침 배추김치	요플레 제철과일
4		5 어린이 날		6 대체공휴일(5.5)		7		8		9		10	
아침(538kcal)	점심(468kcal)	아침(579kcal)	점심(671kcal)	아침(655kcal)	점심(593kcal)	아침(642kcal)	점심(609kcal)	아침(698kcal)	점심(662kcal)	아침(626kcal)	점심(655kcal)	아침(640kcal)	점심(726kcal)
쌀밥/흰죽 아욱국 떡갈비조림 청경채나물 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 오징어묵국 한식잡채 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 돈불고기 부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 시금치된장국 제육볶음 양배추쌈 고추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 달걀볶음 건취나물볶음 구이김 배추김치	쌀/닭죽 사골우거지국 불어묵조림 도라지초무침 간장고추치 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 콩나물국 가지미튀김 호박나물볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥/감자죽 콩나물국 가지미튀김 호박나물볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 고등어조림 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	쌀밥/소고기야채죽 다시마무채국 닭볶음탕 청포묵무침 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 너비아니구이 호박나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 소고기장터국 두부양파조림 멸치볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 매추리알조림 마늘종볶음 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 청국장국 소불고기 연근조림 고추된장무침 배추김치
저녁(511kcal)	간식	저녁(585kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식
쌀밥/새우야채죽 콩비지찌개 버섯소불고기 우영조림 미나리생채 배추김치	요플레 참깨소식	쌀밥/당근죽 호박새우젓국 갈치구이 가지나물볶음 차커리겉절이 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/버섯죽 유부된장국 참치김치볶음 감자채볶음 청경채나물 배추김치	요플레 오곡쿠키 요구르트	쌀밥/소고기죽 달걀파국 짜장소스 감자고로케 돌나물겉절이 배추김치	요플레 바이오펀레	쌀밥/야채죽 복엇국 떡갈비조림 시래기들깨볶음 썩자무침 배추김치	요플레 딸기맛쿠키 요구르트	쌀밥/참깨죽 볶음된장국 코다리간장조림 콩나물맛살볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	요플레 쌀과자 요구르트	쌀밥/참치야채죽 순두부국 돈육김치볶음 버섯볶음 건파래볶음 배추김치	요플레 제철과일
11		12		13		14		15		16		17	
아침(608kcal)	점심(791kcal)	아침(580kcal)	점심(630kcal)	아침(579kcal)	점심(740kcal)	아침(800kcal)	점심(722kcal)	아침(631kcal)	점심(688kcal)	아침(599kcal)	점심(805kcal)	아침(682kcal)	점심(724kcal)
쌀밥/흰죽 어묵국 매추리알조림 마늘종볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 팽이버섯장국 등심돈까스 브로콜리볶음 감자버터구이 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 달걀행볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 된장국 코다리조림 시래기볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 김치짜글이 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 배추국 우물고기볶음 연근조림 시금치무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은육개장 매추리알조림 치커리무침 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 두부김치국 감치튀김 감자조림 브로콜리흑임자무 침 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 미트볼조림 썩자무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 고추장제육볶음 양배추쌈 고추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기장터국 두부조림 도라지초무침 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 들깨미역국 훈제오리볶음 단호박고로케 부추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 달걀파국 돈육장조림 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 유부국 카레소스 교자만두튀김 양배추샐러드 배추김치
저녁(758kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식	저녁(812kcal)	간식	저녁(765kcal)	간식	저녁(722kcal)	간식	저녁(714kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 들깨미역국 훈제오리볶음 단호박범벅 양파간장치 배추김치	요플레 누네띠네 요구르트	쌀밥/닭죽 김치콩나물국 간장제육볶음 청포묵 참나물무침 배추김치	요플레 밤만주 요구르트	쌀밥/참치야채죽 청국장 해물완자 마늘종볶음 오복채무침 배추김치	요플레 보리과자 요구르트	쌀밥/고구마죽 무채국 닭볶음탕 건파래무침 오이깍두기 배추김치	요플레 바이오펀레	쌀밥/야채죽 오징어묵국 가지미튀김 버섯볶음 미나리무침 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/견과류죽 콩비지국 돈육김치찌 어묵볶음 계절나물 배추김치	요플레 마카렛 요구르트	쌀밥/소고기야채죽 사골우거지국 조기튀김 가지나물볶음 고들빼기무침 배추김치	요플레 제철과일

18		19		20		21		22		23		24	
아침(548kcal)	점심(624kcal)	아침(621kcal)	점심(786kcal)	아침(613kcal)	점심(597kcal)	아침(690kcal)	점심(692kcal)	아침(722kcal)	점심(672kcal)	아침(661kcal)	점심(728kcal)	아침(616kcal)	점심(631kcal)
쌀밥/흰죽 어묵국 갈비산적 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 맑은순두부국 고등어조림 고사리나물볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 북어계란국 두부조림 미나리무침 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 미역국 삼겹김치찜 버섯볶음 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 코다리조림 계절나물 구이김 배추김치	쌀/닭죽 달걀파국 짜장소스 감자고로케 사과양상추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 유부장국 함박스테이크 브로콜리흑임자무 침 사과양상추샐러드 배추김치	쌀밥/감자죽 고추장찌개 간장제육볶음 건파래볶음 고추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 우거지국 돈육장조림 오이무침 고추양파무침 배추김치	쌀밥/소고기아재죽 소고기묵국 갈치조림 단호박범벅 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 청국장 달걀볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 된장국 우물고기볶음 청경채나물 우생채 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 매추리알조림 참나물무침 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 김치콩나물국 가자미튀김 미역줄기볶음 마카로니콘샐러드 배추김치
저녁(573kcal)	간식	저녁(638kcal)	간식	저녁(733kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(813kcal)	간식	저녁(745kcal)	간식	저녁(739kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 된장국 우물고기볶음 호박나물 콩나물무침 배추김치	요플레 참깨스틱	쌀밥/닭죽 무채국 닭살채소볶음 우영조림 치커리무침 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/참치아재죽 콩나물국 훈제오리볶음 청포묵무침 간장고추지 배추김치	요플레 보리과자 요구르트	쌀밥/고구마죽 된장국 고등어조림 시래기볶음 마늘총무침 배추김치	요플레 바이오펀레	쌀밥/아재죽 두부김치국 돈까스 양배추들깨나물 오복채무침 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/견과류죽 닭국 부추완자 멸치볶음 고추양파무침 배추김치	요플레 마켓뜨 요구르트	쌀밥/소고기아재죽 맑은순두부국 고추장제육볶음 얼갈이무침 알마늘지 배추김치	요플레 제철과일
25		26		27		28		29		30		31	
아침(536kcal)	점심(673kcal)	아침(545kcal)	점심(724kcal)	아침(672kcal)	점심(623kcal)	아침(583kcal)	점심(655kcal)	아침(533kcal)	점심(684kcal)	아침(538kcal)	점심(723kcal)	아침(583kcal)	점심(748kcal)
쌀밥/흰죽 들깨미역국 김치찜 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 배추국 닭볶음탕 마늘총볶음 시금치무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩비지국 미트볼조림 멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 시금치된장국 제육볶음 양배추찜 고추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 두부김치국 돈불고기 부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 사골우거지국 불어묵조림 도라지초무침 간장고추지 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 달걀볶음 건취나물볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아재죽 콩나물국 가자미튀김 호박나물볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골떡국 두부양념조림 근대나물 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 열무된장국 오징어아재볶음 햄감자조림 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기장터국 비엔나소시지볶음 오징어젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물김치국 돈육장조림 미역줄기볶음 마늘총무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부국 가자미젓조림 얼갈이겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 복어달걀국 훈제오리볶음 우영채샐러드 부추겉절이 배추김치
저녁(686kcal)	간식	저녁(750kcal)	간식	저녁(785kcal)	간식	저녁(754kcal)	간식	저녁(853kcal)	간식	저녁(730kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 오징어묵국 돈육장조림 도라지나물 숙갓무침 배추김치	요플레 우유스틱 요구르트	쌀밥/닭죽 호박새우젓국 갈치구이 가자미물볶음 치커리겉절이 배추김치	요플레 후레쉬베리	쌀밥/참치아재죽 유부된장국 참치김치볶음 감자채볶음 청경채나물 배추김치	요플레 오곡쿠기 요구르트	쌀밥/고구마죽 달걀파국 짜장소스 감자고로케 돌나물겉절이 배추김치	요플레 바이오펀레	쌀밥/단호박죽 들깨배춧국 안동찜닭 올방개묵무침 양념깻잎지 배추김치	요플레 딸기맛쿠기 요구르트	쌀밥/흑임자죽 복어채묵국 비엔나소시지볶음 교자만두강정 고들빼기무침 배추김치	요플레 쌀과자 요구르트	쌀밥/견과류죽 닭곰탕 매콤감자조림 멸치볶음 양념고추지 배추김치	요플레 제철과일

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표