

식단표

2025년 06월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3 대통령선거		4		5		6 현충일		7	
아침 (674kcal)	점심 (752kcal)	아침 (621kcal)	점심 (657kcal)	아침 (612kcal)	점심 (614kcal)	아침 (639kcal)	점심 (639kcal)	아침 (577kcal)	점심 (718kcal)	아침 (610kcal)	점심 (761kcal)	아침 (674kcal)	점심 (790kcal)
쌀밥/흰죽 황태무국 참치김치볶음 양배추들깨볶음 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 달래된장국 가자미양념찜 시금치나물 명엽채조림 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 미트볼조림 즉석부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 간새우미역국 깻잎간장돈볼고기 콩자반 숙갓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기유부버섯국 모듬야채계란볶음 오징어젓갈 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 복엇국 간장찜닭 도라지오이생채 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 떡산적조림 아삭오복채무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 갈비탕 얼갈이겉절이 고추된장무침 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 메추리알곤약장조림 새콤미역초무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 호박새우젓국 버섯돼지불고기 건과류멸치볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 너비아니조림 항국미나리무생채 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 시골된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 숙갓어묵국 치킨버ieno사세지 조림 마늘종볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 우동장국 순살동통치킨까스 샐러드오리엔탈무침 오이지무침 배추김치
저녁 (811kcal)	간식	저녁 (697kcal)	간식	저녁 (794kcal)	간식	저녁 (740kcal)	간식	저녁 (695kcal)	간식	저녁 (703kcal)	간식	저녁 (811kcal)	간식
쌀밥/아채죽 콩비지찌개 오리주물럭 감자고로케 도토리묵무침 배추김치	오픈레 미니케이크	쌀밥/견과류죽 유부된장국 참치김치찜 감자고로케 청경채나물 배추김치	오픈레 카스타드	쌀밥/소고기아채죽 시래기된장국 초기튀김 들기름취나물볶음 돌나물겉절이 배추김치	오픈레 오곡쿠기 요구르트	쌀밥/아채죽 청국장찌개 돈채콩나물찜 가지양념볶음 계절아채 배추김치	오픈레 바이오픈레	쌀밥/아채죽 감자장국 코다리간장조림 당평채 무말랭이 배추김치	오픈레 딸기맛쿠기 요구르트	쌀밥/견과류죽 햄김치찌개 두부조림 매밀전병 계절나물 배추김치	오픈레 우유스틱 요구르트	쌀밥/소고기아채죽 계란국 아채들깨파스타 아채고로케 양파김치 배추김치	오픈레 제철과일
8		9		10		11		12		13		14	
아침 (665kcal)	점심 (638kcal)	아침 (789kcal)	점심 (694kcal)	아침 (595kcal)	점심 (644kcal)	아침 (628kcal)	점심 (579kcal)	아침 (617kcal)	점심 (738kcal)	아침 (538kcal)	점심 (565kcal)	아침 (640kcal)	점심 (628kcal)
쌀밥/흰죽 조갯살미역국 두부참치조림 무짜지 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 근대된장국 돈육불고기 깻잎지 고사리볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무채국 메추리알조림 치커리생채 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 버섯찌개 갈치조림 브로콜리숙회 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 보어국 동고랑뽕조림 취나물무침 구이김 배추김치	쌀/닭죽 두부된장국 제육볶음 양배추쌈 계절나물-미나리 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 참치김치찜 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/감자죽 들깨미역국 코다리조림 어묵볶음 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루시래기국 콩가루미역국 두부조림 숙갓채 구이김 배추김치	쌀밥/소고기아채죽 콩가루시래기국 돈육메추리알조림 단호박샐러드 청포묵김무침 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯국 고등어조림 하얀콩나물무침 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 맑은순두부국 닭볶음탕 고사리나물 생야채겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 떡갈비조림 청경채나물 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 무채국 돈육파마볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치
저녁 (754kcal)	간식	저녁 (505kcal)	간식	저녁 (639kcal)	간식	저녁 (599kcal)	간식	저녁 (664kcal)	간식	저녁 (761kcal)	간식	저녁 (571kcal)	간식
쌀밥/새우아채죽 유부국 고등어조림 호박나물 계절나물 배추김치	오픈레 크라운산도 요구르트	쌀밥/당근죽 계란국 훈제오리볶음 견과류멸치볶음 부추겉절이 배추김치	오픈레 에그머핀케이크 요구르트	쌀밥/버섯죽 김치국 초기튀김 감자조림 도라지나물 배추김치	오픈레 보리과자 요구르트	쌀밥/소고기죽 호박새우젓국 콩나물불고기 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	오픈레 바이오픈레	쌀밥/계란아채죽 감자계란국 짜장라이스 마늘쫄지 가지볶음 배추김치	오픈레 크리스피를 요구르트	쌀밥/참깨죽 시금치된장국 생선까스*타르타르 S 사과양배추샐러드 김자반 배추김치	오픈레 마가렛트 요구르트	쌀밥/참치아채죽 콩비지찌개 버섯소불고기 우렁조림 미나리생채 배추김치	오픈레 제철과일
15		16		17		18		19		20		21	
아침 (545kcal)	점심 (640kcal)	아침 (560kcal)	점심 (617kcal)	아침 (721kcal)	점심 (606kcal)	아침 (655kcal)	점심 (612kcal)	아침 (577kcal)	점심 (774kcal)	아침 (535kcal)	점심 (676kcal)	아침 (789kcal)	점심 (694kcal)
쌀밥/흰죽 복엇국 후랑크아채볶음 미나리무침 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 배추국 매콤돈육김치찜 맛살메추리알샐러드 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 갈비산적 참나물초무침 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 계란국 카레소스 감자고로케 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 유부장국 한반데리아기조림 한반데리이국 브로콜리흑임자무침 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 황태해장국 간장제육볶음 달파연근조림 고추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 초기튀김 서리태콩자반 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 콩비지찌개 닭볶음탕 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 스크림블에그달걀 햄볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 호박새우젓국 돈육장조림 버섯볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 포장미차어묵탕 파리고추메추리알 조림 고사리나물 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 김치콩나물국 가자미튀김 감자조림 무나물 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯된장국 미트볼굴소스조림 숙갓두부무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 우물고기 마늘종볶음 시금치무침 배추김치
저녁 (636kcal)	간식	저녁 (636kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (702kcal)	간식	저녁 (565kcal)	간식	저녁 (624kcal)	간식	저녁 (505kcal)	간식
쌀밥/소고기죽 소고기무국 해물까스 단호박버섯샐러드 치커리무침 배추김치	오픈레 미니케이크	쌀밥/닭죽 맑은콩나물국 훈제오리양파볶음 청포묵김무침 오이지무침 배추김치	오픈레 후레쉬베리	쌀밥/참치아채죽 두부된장국 국산고등어조림 호박나물 마늘종무침 배추김치	오픈레 오곡쿠기 요구르트	쌀밥/고구마죽 맑은김치국 통살돈까스*소스 양배추콘샐러드 오복채무침 배추김치	오픈레 바이오픈레	쌀밥/아채죽 사골우거지국 해물완자조림 멸치볶음 얼갈이무침 불향가지볶음 배추김치	오픈레 딸기맛쿠기 요구르트	쌀밥/견과류죽 맑은순두부국 고추장제육볶음 계절나물 배추김치	오픈레 우유스틱 요구르트	쌀밥/소고기아채죽 조갯살미역국 콩나물불고기 도라지무침 불어묵조림 배추김치	오픈레 제철과일

22		23		24		25		26		27		28	
아침(597kcal)	점심(581kcal)	아침(512kcal)	점심(670kcal)	아침(637kcal)	점심(662kcal)	아침(616kcal)	점심(650kcal)	아침(604kcal)	점심(623kcal)	아침(525kcal)	점심(654kcal)	아침(682kcal)	점심(654kcal)
쌀밥/흰죽 유부된장국 소세지아채볶음 파김치 구이김 배추김치	쌀밥/고구마죽 된장국 안동찜닭 마카로니콘샬러드 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 된장국 떡산적조림 미니리무침 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 우거지국 간장불고기 오이부추무침 팽이맛살볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 동그랑땡조림 아채겉절이 구이김 배추김치	쌀/닭죽 계란국 사과카레라이스 볼어묵볶음 무짬지 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 매추리알조림 썩갓무침 사과양상추샐러드 배추김치	쌀밥/감자죽 된장국 고추장제육볶음 양배추쌈 멸치파리고추 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 알미트볼조림 무생채 고추양파무침 배추김치	쌀밥/소고기아채죽 콩가루배춧국 훈제오리볶음 호박나물 부추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 떡산적조림 부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 근대된장국 김치두루치기 교자만두튀김 겉절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 된장찌개 두부조림 겉절나물 구이김 배추김치	쌀밥/견과류죽 미역국 고등어무조림 가지볶음 청경채무침 배추김치
저녁(677kcal)	간식	저녁(642kcal)	간식	저녁(709kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(649kcal)	간식	저녁(546kcal)	간식
쌀밥/새우아채죽 호박새우젓국 김치찜 어묵볶음 청경채무침 배추김치	요플레 크라운산도 요구르트	쌀밥/당근죽 시골청국장 코다리조림 건새우마늘중볶음 오복채무침 배추김치	요플레 카스타드	쌀밥/버섯죽 미역국 돼지불고기 근대된장무침 취나물무침 배추김치	요플레 보리과자 요구르트	쌀밥/소고기죽 어묵국 가지미튀김 버섯아채볶음 오이생채 배추김치	요플레 바이오펀레	쌀밥/계란아채죽 계란국 우물고기 메밀전병 단호박범벅 배추김치	요플레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 썩갓어묵국 마파두부덮밥 얼갈이나물 무말랭이고들빼기 무침 배추김치	요플레 마켓트 요구르트	쌀밥/참치아채죽 바지락순두부찌개 콩나물불고기 얼무된장무침 우영조림 배추김치	요플레 제철과일
29		30											
아침(536kcal)	점심(634kcal)	아침(545kcal)	점심(670kcal)										
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비산적조림 깻순겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/양배추죽 시금치된장국 소고기불고기 미니리무침 뱅어멸치볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 알미트볼조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/미역죽 무채국 돈육두루치기 새콤오이무침 양배추쌈+쌈장 배추김치										
저녁(677kcal)	간식	저녁(760kcal)	간식										
쌀밥/소고기죽 복어국 참조기튀김 겉절나물 세발나물무침 배추김치	요플레 미니케이크	쌀밥/닭죽 얼갈이된장국 닭도리탕 우영채당근볶음 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	요플레 에그머핀케이크 요구르트										

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표