

# 식단표

2021.05.01 ~ 2021.05.31 / 월간

수호천사노인전문요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
						1 근로자의 날	
						아침 (601kcal)	점심 (711kcal)
						잡곡밥 얼갈이된장국 닭가슴살장조림 무나물 시금치나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 연두부&양념장 파래자반 김치 당근감자죽
						간식	저녁 (702kcal)
						요플레 ----- 미니소보루 요구르트	잡곡밥 들깨미역국 생선까스&타르 소스 우영채조림 숙주나물무침 김치 옥수수죽

2		3		4		5 어린이 날		6		7		8	
아침 (578kcal)	점심 (690kcal)	아침 (611kcal)	점심 (690kcal)	아침 (571kcal)	점심 (750kcal)	아침 (604kcal)	점심 (701kcal)	아침 (566kcal)	점심 (711kcal)	아침 (598kcal)	점심 (701kcal)	아침 (569kcal)	점심 (772kcal)
잡곡밥 호박새우젓국 알마늘계란장 조림 감자채볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채 볶음 실곤약야채무 침 양상추샐러드& 드레싱 김치 표고죽	잡곡밥 열무된장국 참치야채볶음 새송이고추장 조림 숙주나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 계란파국 돈육고추장불 고기 동부목김가루 무침 근대나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 홍합살무국 두부조림 호박새우젓볶 음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 고사리들깨볶 음 무생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 다시마무채국 돈채양배추볶 음 감자조림 열무고추장나 물 김치 순두부죽	잡곡밥 선지해장국 알마늘계란장 조림 사각어묵볶음 양념깻잎지 김치 표고죽	잡곡밥 시금치된장국 계란찜 고사리볶음 오이미나리생 채 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기무국 순살닭볶음탕 우영채조림 참나물무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 매생이순두부 국 소고기곤약장 조림 들깨호박볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 근대된장국 돈육고추장불 고기 꽃맛샐러드 무생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기배추된 장국 두부조림 감자채볶음 건파래자반 김치 표고죽	잡곡밥 꽃게된장찌개 돈수육 오징어젓무침 상추&쌈장 김치 단호박죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (724kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (724kcal)	간식	저녁 (699kcal)
요플레 ----- 유과 두유	잡곡밥 북어계란국 돈육간장불고 기 들깨무나물 오이지무침 김치 흑임자죽	요플레 ----- 파운드 견은콩두유	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 부들어묵볶음 브로컬리깨장 무침 김치 당근감자죽	요플레 ----- 바나나 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 닭살카레볶음 연근조림 썩갓나물 김치 옥수수죽	요플레 ----- 사과잼쿠키 포도주스	잡곡밥 순두부백탕 돈육간장불고 기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 김치 단호박죽	요플레 ----- 구운계란 식혜	잡곡밥 김치국 돈채굴소스볶 음 건새우무조림 돌나물&초장 김치 닭살죽	요플레 ----- 아이스홍시	잡곡밥 북어국 돈육카레소스 너비아니조림 오이지무침 김치 순두부죽	요플레 ----- 약과 요구르트	잡곡밥 닭가슴살미역국 임연수국이 새송이피망볶음 숙주나물무침 김치 맛살죽
9		10		11		12		13		14		15	
아침 (611kcal)	점심 (710kcal)	아침 (611kcal)	점심 (721kcal)	아침 (598kcal)	점심 (687kcal)	아침 (591kcal)	점심 (721kcal)	아침 (603kcal)	점심 (690kcal)	아침 (581kcal)	점심 (643kcal)	아침 (589kcal)	점심 (690kcal)
잡곡밥 근대된장국 우채죽순볶음 우영채조림 열무고추장나 물 김치 야채죽	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스&타르 소스 느타리버섯볶 음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 바지락살미역 국 돈민짜불어묵 조림 말린호박볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 닭개장 연두부&양념장 베이컨브로컬 리볶음 오이생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 사골무국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 얼갈이나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 맛살계란탕 콩나물불고기 연근조림 된장깻잎지 김치 표고죽	잡곡밥 들깨무채국 두부조림 우영채조림 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 버섯소불고기 탕평채 그린샐러드&흑 임자D 김치 쇠고기죽	잡곡밥 소고기콩나물 국 메추리알곤약 조림 호박볶음 브로컬리초무 침 김치 당근감자죽	잡곡밥 버섯된장찌개 갈치구이 감자조림 무생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 닭살무장조림 표고부추볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 유채된장국 돈육간장불고 기 깻잎순볶음 야채겉절이&양 념장 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩가루배추국 우민짜두부조 림 청경채나물 파래김 김치 옥수수죽	잡곡밥 溫도토리묵국 베이컨계란찜 어묵볶음 숙주나물무침 김치 순두부죽
간식	저녁 (683kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (633kcal)	간식	저녁 (724kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (701kcal)
요플레 ----- 편감자 두유	잡곡밥 북어콩나물국 야채계란찜 맛살야채볶음 시금치나물 김치 쇠고기죽	요플레 ----- 카스타드 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 돈육김치볶음 청포묵김가루 무침 무나물 김치 흑임자죽	요플레 ----- 방울토마토 요거얌얌	잡곡밥 맑은감자국 적어무조림 느타리버섯볶 음 썩갓나물 김치 닭살죽	요플레 ----- 머핀 소이라떼	잡곡밥 아욱된장국 닭살고추장볶 음 맛살볶음 짜사미무침 김치 순두부죽	요플레 ----- 아이스홍시	잡곡밥 어묵국 돈채피망볶음 새송이고추장 조림 오이액젓무침 김치 표고죽	요플레 ----- 사과잼쿠키 요구르트	잡곡밥 김치국 닭다리살카레 볶음 고사리볶음 들깨무나물 김치 단호박죽	요플레 ----- 약과 식혜	잡곡밥 북엇국 돈육고추장불고 기 호박새우젓볶음 참나물무침 김치 쇠고기죽

16		17		18		19 석가탄신일		20		21		22	
아침 (600kcal)	점심 (698kcal)	아침 (611kcal)	점심 (690kcal)	아침 (597kcal)	점심 (660kcal)	아침 (581kcal)	점심 (701kcal)	아침 (611kcal)	점심 (649kcal)	아침 (578kcal)	점심 (733kcal)	아침 (610kcal)	점심 (669kcal)
잡곡밥 들깨미역국 너비아니조림 배추나물 단호박샐러드 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기버섯탕 조기구이 우영채조림 근대된장나물 김치 표고죽	잡곡밥 홍합살무국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 유부된장국 짜장돈육볶음 감자채볶음 배추나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 호박새우젓국 메추리알장조림 어묵볶음 열무고추장나물 김치 순두부죽	잡곡밥 사골육개장 두부계란찜 호박새우젓볶음 무짬지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩가루무채국 닭가슴살표고조림 참나물무침 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육굴소스볶음 건홍합무조림 비름고추장나물 김치 닭살죽	잡곡밥 참기름미역국 햄감자조림 마늘종건새우볶음 썩갓나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 청국장찌개 돈육고추장불고기 미역줄기팽이볶음 오이지무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 복엇국 두부조림 미니새송이볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 바지락살된장국 닭다리살고추장볶음 단호박샐러드 열무겉절이 김치 쇠고기죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육간장불고기 우영채조림 무생채 김치 닭살죽	잡곡밥 버섯들깨탕 날치알계란찜 도토리묵야채무침 숙주나물 김치 흑임자죽
간식	저녁 (724kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (723kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (760kcal)	간식	저녁 (682kcal)	간식	저녁 (701kcal)
요플레 ----- 찐고구마 오렌지주스	잡곡밥 감자다시마국 돈채두반장볶음 느타리양배추볶음 단무지무침 김치 당근감자죽	요플레 ----- 유과 두유	잡곡밥 김치콩나물국 가지마구이 말린호박볶음 무생채 김치 단호박죽	요플레 ----- 바나나 요구르트	잡곡밥 유채된장국 김치닭다리살조림 새송이볶음 브로컬리깨장무침 김치 쇠고기죽	요플레 ----- 만쥬 검은콩두유	잡곡밥 김치유부국 파채소불고기 맛살냉채 양배추쌈&쌈장 김치 표고죽	요플레 ----- 베이비슈 요구르트	잡곡밥 물만두국 생선가스&타르소스 숙주나물무침 파래자반 김치 단호박죽	요플레 ----- 구운계란 요거얌얌	잡곡밥 감자양파국 돈육메추리알장조림 건새우마늘볶음 얼갈이나물 김치 순두부죽	요플레 ----- 아이스홍시	잡곡밥 유부된장국 콩치시래기지짐 고사리볶음 브로컬리&초장 김치 야채죽
23		24		25		26		27		28		29	
아침 (597kcal)	점심 (657kcal)	아침 (601kcal)	점심 (687kcal)	아침 (611kcal)	점심 (702kcal)	아침 (588kcal)	점심 (702kcal)	아침 (634kcal)	점심 (769kcal)	아침 (655kcal)	점심 (678kcal)	아침 (671kcal)	점심 (642kcal)
잡곡밥 무채국 닭살표고장조림 썩갓나물무침 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 니주곰탕 돈민짜두부조림 어묵볶음 오이생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 바지락살무국 우민짜두부조림 미역줄기볶음 열무된장나물 김치 순두부죽	잡곡밥 사골우거지탕 돈육간장불고기 콩나물무침 오징어젓무침 김치 표고죽	잡곡밥 아육된장국 닭살장조림 호박볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 계란국 야채카레소스 너비아니조림 단무지채무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 건새우콩나물국 돈민짜새송이조림 어묵볶음 근대나물 김치 닭살죽	잡곡밥 시래기된장국 순살닭갈비 느타리양배추볶음 숙주나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기무국 미트볼데리아끼조림 깻잎순볶음 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 도토리묵무침 감자채볶음 얼갈이나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 사골무국 두부조림 미니새송이볶음 파래자반 김치 순두부죽	잡곡밥 건새우아육된장국 버섯소불고기 숙주냉채 아삭이쌈장무침 김치 표고죽	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채볶음 마늘쫑볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 조랭이미역국 오징어콩나물찜 마늘쫑볶음 브로컬리&장무침 김치 쇠고기죽
간식	저녁 (667kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (743kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (759kcal)	간식	저녁 (756kcal)
요플레 ----- 약과 요구르트	잡곡밥 콩나물된장국 돈육고추장불고기 호박볶음 양념겉절이 김치 맛살죽	요플레 ----- 빅파이 요구르트	잡곡밥 어묵국 차돌박이숙주볶음 연근조림 그린샐러드&드레싱 김치 닭살죽	요플레 ----- 구운계란 사과주스	잡곡밥 참치김치찌개 돈육간장불고기 단호박샐러드 참나물무침 김치 당근감자죽	요플레 ----- 유과 요구르트	잡곡밥 무채국 방어김치조림 오이볶음 열무들기름나물 김치 흑임자죽	요플레 ----- 방울토마토 요구르트	잡곡밥 유채된장국 돈육고추장불고기 표고부추볶음 무생채 김치 맛살죽	요플레 ----- 미니단팥빵 소이라떼	잡곡밥 복엇국 마파두부조림 돈육강정 짜사이무침 김치 닭살죽	요플레 ----- 약과 요구르트	잡곡밥 사골부대찌개 야채계란찜 크레미샐러드 참나물통들깨무침 김치 당근감자죽

30		31						
아침 (601kcal)	점심 (634kcal)	아침 (603kcal)	점심 (712kcal)					
잡곡밥 배추새우젓국 메추리알장조림 호박고추장볶음 무쫄지채무침 김치 닭살죽	잡곡밥 시금치된장국 조기찜 실곤약잡채 오이생채 김치 순두부죽	잡곡밥 사골미역국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 순살감자탕 실곤약야채무침 베이컨브로컬리볶음 무생채 김치 옥수수죽					
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (685kcal)					
요플레 ----- 찐감자 오렌지주스	잡곡밥 닭곰탕 건새우두부조림 고사리들깨볶음 숙주나물 김치 흑임자죽	요플레 ----- 미니소보루 요구르트	잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 새송이볶음 열무나물 김치 맛살죽					

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표