

식단표 (2022년 02월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1 규정		2 규정		3		4		5	
				아침(539kcal)	점심(732kcal)	아침(551kcal)	점심(654kcal)	아침(528kcal)	점심(674kcal)	아침(531kcal)	점심(582kcal)	아침(512kcal)	점심(565kcal)
				잡곡밥 시래기된장국 달걀무우장조림 건취나물볶음 브로콜리초무침 김치 소고기죽	잡곡밥 만두국 돼지갈비찜 오미산적 봄동나물된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 감자조림 양념깻잎지 김치 감자당근죽	잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 죽순들깨나물볶음 미역초무침 김치 참깨죽	잡곡밥 유부무국 이채계란찜 멸치땅콩볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육버섯불고기 양배추찜&쌈장 오복지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 무채된장국 돈육새송이장조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 부추계란국 이채짜장소스 어묵볶음 오이지무침 김치 소고기죽	잡곡밥 닭곰탕 맛살이채볶음 연두부&양념장 얼갈이나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 김치청국장찌개 돈채양배추볶음 우영채조림 시금치나물무침 김치 이채죽
				저녁(695kcal)	간식	저녁(638kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식
				잡곡밥 북어무국 돈채굴소스볶음 한식잡채 오이들깨무침 김치 이채죽	비피더스 아몬드파운드 요구르트	잡곡밥 사골파국 너비아니조림 무청시래기된장지 찜 도토리묵아래무침 김치 달걀죽	오픈레 카스타드 식혜	잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 호박새우젓볶음 고구마콘샐러드 김치 땅콩죽	비피더스 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 바지락살순두부국 달걀감자조림 무나물간새우볶음 유채나물무침 김치 순두부죽	오픈레 글 검은콩두유	잡곡밥 맑은감자국 콩치김치조림 오이볶음 세발나물겉절이 김치 매생이죽	오픈레 우리밀마들렌 포도주스
6		7		8		9		10		11		12	
아침(527kcal)	점심(584kcal)	아침(533kcal)	점심(567kcal)	아침(526kcal)	점심(684kcal)	아침(529kcal)	점심(701kcal)	아침(537kcal)	점심(636kcal)	아침(524kcal)	점심(691kcal)	아침(532kcal)	점심(672kcal)
잡곡밥 채개장 달걀표고장조림 감자채볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 우거지된장국 파채불고기 도라지채나물볶음 꼬시래기초무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 순두부백탕 우육메추리알장조 림 오징어젓무무침 얼무나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 토란들깨탕 코다리엿장조림 미역줄기볶음 쌈배추나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육무우장조림 감자고추장조림 청경채나물된장무 침 김치 매생이죽	잡곡밥 건새우아육국 오리훈제이채볶음 건취나물볶음 쌈부추무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 참치이채볶음 오이볶음 꼬시래기초무침 김치 순두부죽	잡곡밥 감자된장국 숙주불고기 이채샐러드&드레 싱 무생채 김치 감자당근죽	잡곡밥 들깨미역국 달걀곤약장조림 어묵볶음 유채나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 선지해장국 두부조림 우영채조림 시금치나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 사골무국 계란장조림 느트리버섯볶음 봄동나물된장무침 콩나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 돈육고추장불고기 호박새우젓볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은감자국 소고기무우장조림 단호박찜 툇두부무침 김치 소고기죽	잡곡밥 매생이국 순살달걀비 무청시래기된장지 찜 오이달래무침 김치 매생이죽
저녁(561kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(637kcal)	간식	저녁(964kcal)	간식	저녁(371kcal)	간식	저녁(598kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식
잡곡밥 소고기미역국 마파두부 연근조림 콩나물무침 김치 달걀죽	오픈레 찜고구마 요구르트	잡곡밥 북어무국 제육이채볶음 고시라나물볶음 썩갓두부무침 김치 땅콩죽	오픈레 초코파이 요구르트	잡곡밥 사골부대찌개 이채새우젓계란찜 미니새송이버섯야 채볶음 참나물무침 김치 소고기죽	비피더스 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 버섯청국장찌개 해물완자조림 청포묵김무침 얼갈이나물된장무 침 김치 이채죽	미니치즈케익 요구르트 밤만주 두유	잡곡밥 유부무국 달걀가래볶음 연근흑임자무침 양념깻잎지 김치 흑임자죽	비피더스 미니치즈 후레쉬빵 요구르트	잡곡밥 들깨무채국 삼치간장조림 도라지나물볶음 세발나물겉절이 김치 단호박죽	오픈레 마드레느 두유	잡곡밥 채개장 동그랑깻조림 마늘쫀건새우볶음 물파래무우무침 김치 순두부죽	오픈레 글 요구르트

13		14		15		16		17		18		19	
아침(571kcal)	점심(637kcal)	아침(538kcal)	점심(694kcal)	아침(547kcal)	점심(625kcal)	아침(594kcal)	점심(731kcal)	아침(612kcal)	점심(676kcal)	아침(584kcal)	점심(663kcal)	아침(567kcal)	점심(681kcal)
잡곡밥 우거지된장국 돈육표고장조림 브로콜리초무침 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 횡태무국 이태계란찜 김치채볶음 근대나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 어묵무국 참치아채볶음 새송이버섯볶음 얼갈이나물된장무침 김 김치 달걀죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈육간장불고기 죽순들깨나물볶음 꼬시래기초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락순두부국 돈육무우장조림 우영채조림 오이들깨무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기무국 가지미조림 호박볶음 봄동나물된장무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은감자국 이태계란찜 호박볶음 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 홍합살미역국 소불고기 한식부추잡채 양배추쌈&쌈장 김치 소고기죽	잡곡밥 복어무국 맛살아채볶음 미역줄기볶음 쌈배추나물된장무침 김치 김치 감자당근죽	잡곡밥 시래기된장국 달걀감자조림 어묵볶음 세벌나물겉절이 김치 참깨죽	잡곡밥 채개장 달걀표고장조림 숙갓두부무침 파래지반 김치 옥수수죽	잡곡밥 김치청국장짜개 백순대아채볶음 도토리묵아채무침 숙주나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 건새우시금치국 돈육새송이장조림 건취나물볶음 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기횡태국 고등어조림 호박새우젓볶음 튀트두부무침 김치 매생이죽
저녁(684kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식
잡곡밥 달걀미역국 돈채두부장볶음 호박볶음 숙주나물무침 김치 감자당근죽	오픈레 찐계란 식혜	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 단호박편살러드 유채나물무침 김치 옥수수죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 황태계란국 돈육김치볶음 온두부&양념장 시금치나물무침 김치 매생이죽	비피더스 유과 검은콩두유	잡곡밥 콩비지짜개 미트볼조림 무나물볶음 열무나물무침 김치 아채죽	오픈레 우리밀마들렌 요거얌얌	잡곡밥 매생이국 돈채굴소스볶음 느타리버섯볶음 참나물무침 김치 흑임자죽	비피더스 꿀 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육데리야끼볶음 김치채볶음 치커리겉절이 김치 땅콩죽	오픈레 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 맑은콩나물국 순살달걀비 연근조림 청경채나물무침 김치 소고기죽	오픈레 아몬드파운드 요구르트
20		21		22		23		24		25		26	
아침(536kcal)	점심(694kcal)	아침(541kcal)	점심(668kcal)	아침(532kcal)	점심(684kcal)	아침(540kcal)	점심(637kcal)	아침(544kcal)	점심(691kcal)	아침(557kcal)	점심(593kcal)	아침(584kcal)	점심(654kcal)
잡곡밥 사골파국 두부조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육고추장불고기 건새우무우조림 머위나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 복이계란국 돈육표고장조림 미역초무침 세벌나물겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 감자된장국 콩치시래기조림 호박볶음 쌈배추나물된장무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀무우장조림 새송이버섯초무침 열무나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 바지락순두부국 돈육간장불고기 도라지채나물볶음 마늘종지무침 김치 매생이죽	잡곡밥 무채된장국 소고기곤약장조림 오이볶음 꼬시래기초무침 김치 아채죽	잡곡밥 유부장국 아재카레소스 불어묵조림 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 달걀곰탕 두부조림 단호박찜 봄동나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 애호박새우젓국 방아구이 청포묵김무침 유채나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 채개장 돈육무우장조림 느타리버섯볶음 치커리겉절이 김치 옥수수죽	참치비빔밥(잡곡밥) 팽이두부된장국 참치아채볶음/고추장 무생채/김가루 콩나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 바지락살미역국 달걀표고장조림 감자콘살러드 참나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 사골무국 해물완자조림 호박볶음 양념갯잎지 김치 매생이죽
저녁(648kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식
잡곡밥 들깨무채국 너비아니조림 표고아채볶음 오이양파무침 김치 감자당근죽	오픈레 찐고구마 요구르트	잡곡밥 건새우아욱국 오리훈제아채볶음 건취나물볶음 해파리냉채 김치 달걀죽	오픈레 밤만주 요구르트	잡곡밥 버섯청국장짜개 베이컨계란찜 감자조림 달래무생채 김치 단호박죽	비피더스 꿀 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 순살달걀비 우영채조림 얼갈이나물된장무침 김치 순두부죽	"브라우니쿠키 요구르트" 초코파이 포도주스	잡곡밥 복어무국 제육아채볶음 미역줄기볶음 실곤약오리엔탈무침 김치 달걀죽	비피더스 마드레느 두유	잡곡밥 어묵무국 달걀데리야끼조림 무청시래기된장지 김 숙갓두부무침 김치 흑임자죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 맑은감자국 파채불고기 오징어젓두부무침 시금치나물무침 김치 소고기죽	오픈레 미니판빵 요구르트
27		28											
아침(537kcal)	점심(570kcal)	아침(531kcal)	점심(691kcal)										
잡곡밥 맑은콩나물국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 부대찌개 이태계란찜 고사리볶음 브로콜리초무침 김치 아채죽	잡곡밥 맑은콩나물국 참치아채볶음 오이양파무침 튀트두부무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락살무국 제육아채볶음 연근흑임자무침 머위나물무침 김치 옥수수죽										
저녁(581kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식										
잡곡밥 소고기무국 달걀감자조림 어묵볶음 근대나물무침 김치 달걀죽	오픈레 찐계란 식혜	잡곡밥 김치청국장짜개 삼치구이 무나물건새우볶음 봄동나물된장무침 김치 감자당근죽	오픈레 쁘띠첼										

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표