

# 식단표

2022년 06월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						<b>1 8회 지방선거</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
						아침(583kcal)	점심(691kcal)	아침(568kcal)	점심(702kcal)	아침(579kcal)	점심(690kcal)	아침(576kcal)	점심(688kcal)
						잡곡밥 시래기된장국 돈육새송이장조림 오징어젓무무침 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 북어무국 순살달걀비 양송이버섯볶음 열무나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 많은콩나물국 맛살아채볶음 멸치땅콩볶음 청경채겉절이 김치 아채죽	잡곡밥 유부무국 아채카레소스 오이지무침 열대과일샐러드 김치 땅콩죽	잡곡밥 사골무국 두부조림 호박볶음 배추겉절이 김치 달걀죽	돈민짜아채비빔밥 감자된장국 돈민짜볶음 무생채/고추장 상추채/깍기루 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약장조림 가지고추장볶음 콩나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 비지락살무국 돈육김치볶음 툇두부무침 숙음배추나물무침 김치 옥수수죽
						저녁(677kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식
						잡곡밥 사골부대찌개 미트볼조림 고구마콘샐러드 치커리겉절이 김치 맛살죽	요플레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 파채불고기 실곤약아채초무침 열갈이나물무침 김치 표고죽	비피더스 콩고물도넛 두유	잡곡밥 건새우아육국 달걀데리야끼조림 마늘쫀건새우볶음 도토리묵아채무침 김치 참치죽	요플레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 열무된장국 동태우우조림 감자채볶음 미니리초무침 김치 흑임자죽	요플레 미니후레쉬빵 요구르트
<b>5</b>		<b>6 현충일</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>	
아침(584kcal)	점심(673kcal)	아침(570kcal)	점심(711kcal)	아침(573kcal)	점심(674kcal)	아침(576kcal)	점심(691kcal)	아침(579kcal)	점심(697kcal)	아침(561kcal)	점심(698kcal)	아침(578kcal)	점심(678kcal)
잡곡밥 비지락살순두부국 돈육우우장조림 건치나물볶음 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 버섯청국장찌개 해물안자조림 오이볶음 숙음열무나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 북어무국 소세지아채볶음 우엉채조림 브로콜리초무침 김치 아채죽	잡곡밥 배추된장국 돼지갈비찜 숙갓두부무침 양념깻잎지 김치 땅콩죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육새송이장조림 미역줄기볶음 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기무국 가지미구이 감자조림 돌나물초무침 김치 달걀죽	잡곡밥 닭곰탕 참치아채볶음 마늘쫀지무침 숙음배추나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 김치청국장찌개 제육아채볶음 호박볶음 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 배추새우젓국 돈육표고장조림 어묵볶음 치커리겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 유부무국 달걀감자조림 시래기된장지짐 단호박콘샐러드 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기미역국 달걀우우장조림 검은깨묵아채무침 시금치나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 순대아채볶음 새송이고추장볶음 배추겉절이 김치 아채죽	잡곡밥 건새우아육국 맛살아채볶음 무나물볶음 열갈이나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 감자된장국 공치시래기조림 느타리아채볶음 참나물무침 김치 표고죽
저녁(692kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식
잡곡밥 무채된장국 달걀감자조림 어묵볶음 참나물무침 김치 소고기죽	요플레 유과 두유	잡곡밥 선지해장국 아재계란찜 건새우우우조림 청경채겉절이 김치 맛살죽	요플레 우리밀마들렌 두유	잡곡밥 비지락살미역국 안동찜닭 청포묵김무침 근대나물무침 김치 표고죽	비피더스 밤민जू 요구르트	잡곡밥 부추계란국 아채짜장소스 가지두반장볶음 단무지채무침 김치 감자당근죽	미니치즈케익 요구르트 카스타드 두유	잡곡밥 무채된장국 너비아니조림 꼬시래기초무침 열무나물무침 김치 옥수수죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 버섯불고기 건치나물볶음 오징어젓무무침 김치 단호박죽	요플레 바나나도넛 두유	잡곡밥 많은콩나물국 달걀김치볶음 연근조림 오이양파무침 김치 달걀죽	요플레 마드레네 두유

12		13		14		15		16		17		18	
아침(558kcal)	점심(593kcal)	아침(577kcal)	점심(694kcal)	아침(584kcal)	점심(658kcal)	아침(590kcal)	점심(687kcal)	아침(561kcal)	점심(690kcal)	아침(569kcal)	점심(714kcal)	아침(561kcal)	점심(633kcal)
잡곡밥 어묵무국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육고추장불고기 감자채볶음 실곤약오리엔탈무 침 김치 참치죽	잡곡밥 바지락살미역국 소고기우유장조림 오이볶음 툇두부무침 김치 참깨죽	잡곡밥 무채된장국 달걀데리아끼조림 마늘중간새우볶음 근대나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 버섯청국장찌개 소세지야채볶음 감자조림 배추겉절이 김치 소고기죽	잡곡밥 사골부대찌개 돈육메추리알장조 림 무나물볶음 고구마콘샐러드 김치 단호박죽	잡곡밥 열무된장국 달걀우유장조림 호박볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은미역국 버섯소불고기 한식잡채 양념깻잎지 김치 아채죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육표고장조림 가지고추장볶음 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 우거지감자탕 이채계란찜 참나물무침 이채샐러드/드레싱 김치 달걀죽	잡곡밥 감자양파국 참치야채볶음 간새우우유장조림 도토리묵야채무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육김치볶음 어묵볶음 청경채겉절이 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 우영채조림 배추나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 근대된장국 돈채굴소스볶음 호박볶음 무생채 김치 단호박죽
저녁(578kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(671kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
잡곡밥 사골무국 미트볼조림 숙음매추나물무침 미역초무침 김치 감자당근죽	오픈레 생크림파운드 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 삼치무조림 시래기된장지짐 올방개묵야채무침 김치 옥수수죽	오픈레 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 일갈이된장국 파채불고기 꼬시래기초무침 썩갠새우무침 김치 맛살죽	비피더스 화이트도넛 두유	잡곡밥 달걀탕 마파두부 연근흑임자무침 일갈이나물무침 김치 표고죽	오픈레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 북어무국 순살달걀비 김치채볶음 숙음열무나물무침 김치 순두부죽	비피더스 초코파이 요구르트	잡곡밥 사골무국 방어구이 양송이버섯볶음 돌나물초무침 김치 흑임자죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 유부무국 달강정 고사리나물볶음 시금치나물무침 김치 소고기죽	오픈레 콩고물도넛 두유
19		20		21		22		23		24		25	
아침(571kcal)	점심(652kcal)	아침(557kcal)	점심(692kcal)	아침(577kcal)	점심(694kcal)	아침(570kcal)	점심(669kcal)	아침(581kcal)	점심(700kcal)	아침(582kcal)	점심(687kcal)	아침(584kcal)	점심(658kcal)
잡곡밥 우거지된장국 돈육무우장조림 죽순나물볶음 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 소고기미역국 해물완자조림 표고버섯야채볶음 열무나물무침 김치 아채죽	잡곡밥 북어무국 달걀표고장조림 청포묵김무침 일갈이나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 청경채된장국 제육야채볶음 간새우우유장조림 방풍나물겉절이 김치 순두부죽	잡곡밥 간새우아육국 맛살야채볶음 미역줄기볶음 무생채 김치 소고기죽	잡곡밥 김치청국장찌개 안동찜닭 느타리버섯볶음 배추겉절이 김치 감자당근죽	잡곡밥 어묵무국 돈육새송이장조림 마늘종지무침 열무나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 소고기미역국 동태무우조림 호박볶음 실곤약오리엔탈무 침 김치 참치죽	잡곡밥 사골무국 두부조림 감자채볶음 근대나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 유부무국 돈육참스테이크 단호박콘샐러드 썩갠겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 비지락살무국 시금치된장국 달걀감자조림 무나물볶음 검은깨묵야채무침 김치 단호박죽	잡곡밥 시금치된장국 달걀김치조림 미나물볶음 툇두부무침 김치 아채죽	잡곡밥 비지락살순두부국 돈육무우장조림 호박볶음 툇두부무침 김치 아채죽	잡곡밥 선지해장국 이채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 맛살죽
저녁(688kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(714kcal)	간식
잡곡밥 어묵무국 달걀감자조림 건취나물볶음 오이양파무침 김치 땅콩죽	오픈레 우과 두유	잡곡밥 맑은콩나물국 야채카레소스 볼어묵조림 오이지무침 김치 단호박죽	오픈레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 소고기무국 순대야채볶음 가지고추장볶음 참나물무침 김치 참깨죽	비피더스 카스타드 요구르트	잡곡밥 김치된장국 돈육데리아끼볶음 건취나물볶음 돌나물무침 김치 순두부죽	딸기파운드 요구르트 밤만주 두유	잡곡밥 일갈이된장국 오리훈제야채볶음 해파리냉채 섬무부추무침 김치 옥수수죽	비피더스 바나나도넛 두유	잡곡밥 달걀탕 고등어구이 새송이고추장볶음 숙음열무나물무침 김치 소고기죽	오픈레 미니후레쉬팥 요구르트	잡곡밥 청경채된장국 파채불고기 오징어젓무침 숙음매추나물무침 김치 땅콩죽	오픈레 우리밀마들렌 두유
26		27		28		29		30					
아침(569kcal)	점심(679kcal)	아침(579kcal)	점심(637kcal)	아침(566kcal)	점심(684kcal)	아침(542kcal)	점심(712kcal)	아침(584kcal)	점심(683kcal)				
잡곡밥 새우젓배추국 메추리알곤약장조 림 오이양파무침 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 무채된장국 달걀카레볶음 어묵두반장볶음 시금치나물무침 김치 달걀죽	잡곡밥 감자양파국 돈육표고장조림 오이볶음 양념깻잎지 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 가지미우조림 오이볶음 돌나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 간새우아육국 소고기우유장조림 오이볶음 썩갠겉절이 김치 참깨죽	잡곡밥 근대된장국 달걀데리아끼조림 감자고추장조림 열무나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 달걀탕 두부조림 배추겉절이 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 북어무국 버섯돈육불고기 근대나물무침 고구마콘샐러드 김치 맛살죽	잡곡밥 맑은콩나물국 맛살야채볶음 우영채조림 청경채겉절이 김치 땅콩죽	잡곡밥 무채된장국 순살달걀비 도토리묵야채무침 일갈이나물무침 김치 표고죽				
저녁(673kcal)	간식	저녁(714kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(632kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식				
잡곡밥 바지락살미역국 너비아니조림 시래기된장지짐 감자콘샐러드 김치 참치죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 제육야채볶음 양송이버섯볶음 참나물무침 김치 흑임자죽	오픈레 초코파이 요구르트	잡곡밥 돈육감자탕 계란장조림 표고야채볶음 미나리초무침 김치 단호박죽	비피더스 화이트도넛 두유	참치야채비빔밥 팽이두부된장국 참치야채볶음 무생채/고추장 콩나물무침/김가루 김치 아채죽	오픈레 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 부추계란국 이채장소스 두반장어묵볶음 단무지채무침 김치 달걀죽	비피더스 미니단팥빵 요구르트				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표