

식단표 (2022년 01월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1 신정	
												아침(542kcal)	점심(697kcal)
												잡곡밥 비지락순두부국 닭살무장조림 어묵볶음 일갈이나물된장무침 김치 맛살죽	잡곡밥 만두국 돈육간장불고기 들깨죽순나물볶음 방풍나물무침 김치 순두부죽
												저녁(712kcal)	간식
												잡곡밥 토란들깨탕 훈제오리야채볶음 꼬시래기초무침 청경채나물무침 김치 참깨죽	요플레 "유과 식혜"
2		3		4		5		6		7		8	
아침(551kcal)	점심(655kcal)	아침(559kcal)	점심(691kcal)	아침(578kcal)	점심(619kcal)	아침(687kcal)	점심(731kcal)	아침(600kcal)	점심(643kcal)	아침(616kcal)	점심(702kcal)	아침(572kcal)	점심(691kcal)
잡곡밥 소고기황태국 돈육표고조림 쌀배추나물무침 무생채 김치 닭살죽	잡곡밥 배추새우젓국 동그랑땡조림 실곤약야채초무침 썩갠두부무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락살미역국 참치야채볶음 우엉채조림 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 무채된장국 제육야채볶음 건곤드레나물볶음 세발나물겉절이 김치 쇠고기죽	잡곡밥 사골무국 돈육새우이장조림 어묵볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩비지찌개 새우젓야채계란찜 감자조림 썩갠두부무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡조림 숙주나물무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 북어무국 버섯소불고기 열무나물 야채샐러드&유자 드레싱 김치 맛살죽	잡곡밥 건새우시금치국 돈육곤약장조림 무나물 양념깻잎지 김치 참깨죽	잡곡밥 소고기토란들깨탕 코다리무조림 봄동나물된장무침 단호박샐러드 김치 닭살죽	잡곡밥 순두부백탕 돈채죽순볶음 취나물볶음 오징어젓무무침 김치 단호박죽	잡곡밥 홍합살무국 닭살감자조림 메밀묵야채무침 시금치나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 소고기무국 두부조림 고사리볶음 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 배추새우젓국 돈육간장불고기 느타리버섯볶음 치커리겉절이 김치 옥수수죽
저녁(703kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(725kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식
잡곡밥 유부장국 닭살카레볶음 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 야채죽	요플레 "찐계란 포도주스"	잡곡밥 맑은감자국 삼치간장조림 오이볶음 콩나물무침 김치 당근감자죽	요플레 "초코파이 요구르트"	잡곡밥 채개장 안동찜닭 호박볶음 무생채 김치 메생이죽	비피더스 "바나나 요구르트"	잡곡밥 바지락부추국 두부김치돈육볶음 꼬시래기초무침 유채나물 김치 순두부죽	요플레 "미니치즈 후레쉬빵 사과주스"	잡곡밥 참기름미역국 매콤콩나물불고기 감자채볶음 오이양파무침 김치 야채죽	비피더스 "글 요구르트"	잡곡밥 계란파국 야채짜장소스 미파가지볶음 짜사이무침 김치 소고기죽	요플레 "우리밀마들렌 포도주스"	잡곡밥 유부장국 임연수구이 무청시래기된장찌 찜 미역초무침 김치 땅콩죽	요플레 "미니잼쿠키 검은콩두유"

9		10		11		12		13		14		15	
아침(598kcal)	점심(711kcal)	아침(613kcal)	점심(659kcal)	아침(542kcal)	점심(623kcal)	아침(569kcal)	점심(722kcal)	아침(598kcal)	점심(653kcal)	아침(592kcal)	점심(697kcal)	아침(608kcal)	점심(676kcal)
잡곡밥 근대된장국 소고기곤약장조림 감자채볶음 청경채나물무침 김치 메생이죽	잡곡밥 맑은콩나물국 돈채두반장볶음 마늘쫄면새우볶음 쌈배추나물된장무침 김치 김치 참깨죽	잡곡밥 어묵무국 달걀무장조림 미니새송이초무침 오이생채 김치 맛살죽	잡곡밥 감자호박된장국 제육오징어볶음 토란대나물볶음 오복지무침 김치 순두부죽	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육표고장조림 고구마콘샐러드 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 황태두부국 콩치이채볶음 시금치나물무침 참나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 근대된장국 참치이채볶음 시금치나물무침 꼬시래기초무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 바지락살미역국 돼지갈비찜 한식부추잡채 브로콜리초무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 김치청국장찌개 돈채피망볶음 우렁채조림 전장김 김치 메생이죽	잡곡밥 사골부대찌개 소고기메추리알장조림 들깨무나물 실곤약이채무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육무장조림 청경채나물된장무침 김치 순두부죽	잡곡밥 우거지된장국 오리훈제이채볶음 연근흑임자무침 오이부추무침 김치 참깨죽	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀표고장조림 근대된장나물무침 무생채 김치 달걀죽	잡곡밥 건새우시금치국 숙주불고기 감자조림 취나물무침 김치 아채죽
저녁(684kcal)	간식	저녁(795kcal)	간식	저녁(795kcal)	간식	저녁(714kcal)	간식	저녁(713kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(642kcal)	간식
잡곡밥 바지락순두부국 너비아니조림 들깨무나물 방풍나물무침 김치 단호박죽	오픈레 "찌고구마 요구르트"	잡곡밥 선지해장국 계란장조림 툰두부무침 유채나물무침 김치 아채죽	오픈레 "카스타드 요거업앰"	잡곡밥 홍합살무국 달걀데리아이채볶음 감자조림 얼갈이나물된장무침 김치 단호박죽	비피더스 "바나나 요구르트"	잡곡밥 닭곰탕 해물완자조림 호박볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽	"미니치즈케익 요구르트" "마드레느 두유"	잡곡밥 바지락순두부국 돈육고추장불고기 새송이버섯볶음 세발나물겉절이 김치 달걀죽	비피더스 "글 요구르트"	잡곡밥 매생이국 고등어간장조림 건곤드레나물볶음 얼무나물된장무침 김치 단호박죽	오픈레 "초코파이 요구르트"	잡곡밥 소고기무국 옥수수계란찜 미역줄기볶음 양념깻잎지 김치 흑임자죽	오픈레 "미니단팥 사과주스"
16		17		18		19		20		21		22	
아침(642kcal)	점심(691kcal)	아침(640kcal)	점심(672kcal)	아침(542kcal)	점심(672kcal)	아침(651kcal)	점심(671kcal)	아침(524kcal)	점심(699kcal)	아침(539kcal)	점심(641kcal)	아침(592kcal)	점심(649kcal)
잡곡밥 사골무국 동그랑땡조림 오이볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 무재된장국 순살달걀비 고시리나물볶음 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 감자채볶음 마늘쫄면무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩비지찌개 코다리엿장조림 도라지채나물볶음 청경채나물된장무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 매생이국 두부조림 연근조림 세발나물겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 팽이두부된장국 달걀감자조림 표고버섯부추볶음 아재샐러드&요거 트드레싱 김치 맛살죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육새송이장조림 얼갈이나물된장무침 김치 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 김치콩나물국 아재카레소스 미트볼조림 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 우거지된장국 계란장조림 호박새우젓볶음 숙주나물무침 김치 아채죽 524	잡곡밥 토란들깨탕 피채불고기 토란대나물볶음 꼬시래기초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락살순두부국 참치이채볶음 단호박찜 양념깻잎지 김치 당근감자죽	잡곡밥 북어무국 돈육김치볶음 도토리묵이채무침 콩나물무침 김치 당근감자죽 641	잡곡밥 닭곰탕 돈채피망볶음 유채나물무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기미역국 마파두부 어묵볶음 쌈배추나물된장무침 김치 옥수수죽
저녁(686kcal)	간식	저녁(705kcal)	간식	저녁(731kcal)	간식	저녁(705kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(671kcal)	간식
잡곡밥 들깨미역국 돈채숙신볶음 느타리버섯볶음 봄동나물된장무침 김치 당근감자죽	오픈레 "찜계란 요구르트"	잡곡밥 바지락살부추국 제육이채볶음 미역줄기볶음 차커리겉절이 김치 매생이죽	오픈레 "우리밀마들렌 포도주스"	잡곡밥 북어계란국 백소대볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 김치 순두부죽	비피더스 "미니잼쿠키 검은콩두유"	잡곡밥 사골파국 돈채굴소스아채볶음 오징어젓무무침 시금치나물 김치 달걀죽	오픈레 "바나나 요구르트"	잡곡밥 소고기황태국 삼치우우조림 우렁채조림 근대나물된장무침 김치 쇠고기죽	비피더스 "유과 식혜"	잡곡밥 버섯청국장찌개 너비아니조림 감자콘샐러드 세발나물겉절이 김치 단호박죽	오픈레 "글 요구르트"	잡곡밥 홍합살무국 안동찜닭 들깨무나물 얼무나물된장무침 김치 흑임자죽	오픈레 "밤만쥬 요구르트"
23		24		25		26		27		28		29	
아침(611kcal)	점심(707kcal)	아침(583kcal)	점심(686kcal)	아침(571kcal)	점심(684kcal)	아침(581kcal)	점심(674kcal)	아침(598kcal)	점심(731kcal)	아침(549kcal)	점심(701kcal)	아침(532kcal)	점심(682kcal)
잡곡밥 맑은콩나물국 메추리알장조림 건곤드레나물볶음 미니새송이초무침 김치 메생이죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈육간장불고기 달래오이무침 취나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 황태두부국 달걀무장조림 멸치땅콩볶음 시금치나물 김치 참깨죽	잡곡밥 순두부백탕 순살달걀비 감자채볶음 봄동나물된장무침 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육표고장조림 청경채나물된장무침 김치 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 바지락살무국 방어간장조림 마늘쫄면새우볶음 숙자두부무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 해물알탕 돈채피망볶음 한식잡채 미역초무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 맑은감자국 두부조림 우렁채조림 얼무나물된장무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은감자국 닭곰탕 계란장조림 건토란대나물볶음 브로콜리초무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 우거지된장국 돈수육 양배추쌈/쌈장 무말랭이무침 김치 매생이죽	잡곡밥 배추새우젓국 불어목조림 단호박살찌 세발나물겉절이 김치 맛살죽	잡곡밥 우거지된장국 오리훈제이채볶음 해파리냉채 취나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 맛살계란탕 참치이채볶음 얼갈이나물된장무침 김치 파래자반 김치 달걀죽	잡곡밥 매생이국 동그랑땡조림 방풍나물무침 무생채 김치 단호박죽
저녁(684kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(726kcal)	간식	저녁(681kcal)	간식	저녁(795kcal)	간식	저녁(795kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식
잡곡밥 무재된장국 콩치이새끼지짐 감자엿장조림 참나물무침 김치 맛살죽 684	오픈레 "찌고구마 포도주스"	잡곡밥 소고기무국 베이컨계란찜 호박새우젓볶음 연근흑임자무침 김치 달걀죽	오픈레 "카스타드 요구르트"	잡곡밥 북어콩나물국 돈육고추장불고기 물파래무무침 근대나물된장무침 김치 쇠고기죽	비피더스 "초코파이 요구르트"	잡곡밥 채개장 달걀데리아이채볶음 도라지채나물 양념깻잎지 김치 옥수수죽	"브라우니쿠키 요구르트" "마드레느 두유"	잡곡밥 유부무국 동태콩나물찜 새송이버섯볶음 유채나물무침 김치 흑임자죽	비피더스 "글 요거업앰"	잡곡밥 홍합살미역국 숙주불고기 건곤드레나물볶음 참나물무침 김치 참깨죽	오픈레 "참콩어빵 요구르트"	잡곡밥 버섯들깨탕 우채양배추볶음 메밀묵이채무침 툰초무침 김치 아채죽	오픈레 "바나나 요구르트"

30		31 구정						
아침(562kcal)	점심(673kcal)	아침(512kcal)	점심(685kcal)					
잡곡밥 시금치된장국 돈육무장조림 숙주나물무침 꼬시래기초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 비지락살순두부국 닭살감자조림 오이볶음 치커리겉절이 김치 소고기죽	잡곡밥 어묵국 두부조림 근대원장나물무침 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 호박두부된장국 콩나물불고기 실곤약오리엔탈무 침 열무나물무침 김치 땅콩죽					
저녁(621kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식					
잡곡밥 김치콩나물국 임연수구이 호박새송이볶음 오징어젓무무침 김치 당근감자죽	요플레 "찐계란 사과주스"	잡곡밥 부대찌개 메추리알장조림 툇초무침 시금치나물 김치 메생이죽	요플레 "유과 검은콩두유"					

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표