

# 식단표 (2021년 11월)

## 수호천사노인전문요양원

일요일	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일		
	1		2		3		4		5		6		
	아침(581kcal)	점심(652kcal)	아침(594kcal)	점심(680kcal)	아침(605kcal)	점심(653kcal)	아침(597kcal)	점심(679kcal)	아침(562kcal)	점심(689kcal)	아침(602kcal)	점심(706kcal)	
	잡곡밥 소고기배추국 메추리알곤약장조림 마늘콩무침 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 호박된장국 숙주불고기 감자채볶음 열무나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 두부조림 새송이아채볶음 미나리나물 김치 순두부죽	잡곡밥 계란파국 돈육짜장불고기 어묵볶음 부추양파무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부백탕 참치아채볶음 마늘콩볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치찜 미역줄기볶음 오이지무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 배추새우젓국 돈채죽순볶음 고추장감자조림 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 양념조기찜 느타리버섯볶음 숙주나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 얼무된장국 두부조림 미역줄기볶음 무생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 김치콩나물국 닭살카레볶음 도토리묵무침 미니새송이초무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 아욱된장국 돈민짜어묵볶음 단호박샐러드 미나리나물 김치 맛살죽	잡곡밥 매생이순두부국 돈채피망볶음 고사리볶음 오징어젓무무침 김치 참깨죽	
	저녁(692kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	
	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡조림 고구마샐러드 무생채 김치 참깨죽	요플레 카스타드 포도주스	잡곡밥 무채국 순살닭갈비 동부묵김치루무침 시금치나물 김치 당근감자죽	요플레 유과 검은콩두유	잡곡밥 들깨버섯탕 우채피망볶음 호박새우젓볶음 콩나물무침 김치 옥수수죽	요플레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 닭가슴살무국 돈육고추장불고기 우엉채조림 브로컬리초무침 김치 닭살죽	요플레 사과잼쿠키 요거암얌	잡곡밥 복어국 아채계란찜 무조림 얼갈이나물 김치 단호박죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 유부김치국 고등어구이 들깨호박볶음 참나물무침 김치 순두부죽	요플레 초코파이 요구르트	
<b>7</b>	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		
아침(518kcal)	점심(703kcal)	아침(605kcal)	점심(752kcal)	아침(598kcal)	점심(796kcal)	아침(605kcal)	점심(678kcal)	아침(582kcal)	점심(716kcal)	아침(598kcal)	점심(686kcal)	아침(608kcal)	점심(762kcal)
잡곡밥 감자양파국 닭가슴살곤약장조림 새송이아채볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 육개장 돈육간장불고기 무나물 오이생채 김치 아채죽	잡곡밥 호박된장국 두부조림 표고죽순볶음 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 청국장짜개 닭다리살두반장볶음 실곤약아채무침 양념깻잎지 김치 흑임자죽	잡곡밥 근대된장국 아채계란찜 연근조림 오징어젓무무침 김치 순두부죽	잡곡밥 닭가슴살미역국 훈제오리아채볶음 단호박샐러드 쌈무부추무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 사골파국 참치아채볶음 호박고추장볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 소고기해장국 돈채불고기 마늘콩볶음 오이생채 김치 맛살죽	잡곡밥 무채국 닭가슴살곤약장조림 미역줄기볶음 오복지무침 김치 아채죽	잡곡밥 계란국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 열무나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈채피망볶음 양념깻잎지 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 선지해장국 연두부&양념장 고구마샐러드 무생채 김치 닭살죽	잡곡밥 맑은배춧국 돈육표고장조림 미니새송이조림 미역초무침 김치 순두부죽	잡곡밥 맛살계란탕 마파두부 감자채볶음 브로컬리초무침 김치 당근감자죽
저녁(725kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(798kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식
잡곡밥 배추된장국 너비아니조림 고구마샐러드 시금치나물 김치 쇠고기죽	요플레 찜감자 식혜	잡곡밥 소고기무국 돈육파채불고기 감자조림 숙주나물 김치 아채죽	요플레 마켓트 요구르트	잡곡밥 매생이순두부국 입연수구이 고사리볶음 무생채 김치 쇠고기죽	요플레 빅파이 두유	잡곡밥 콩나물된장국 닭살간장조림 새송이볶음 참나물무침 김치 단호박죽	요플레 꿀호떡 오렌지주스	잡곡밥 맑은감자국 아채카레소스 미트볼조림 시금치나물 김치 땅콩죽	요플레 파운드 요구르트	잡곡밥 배추호박국 순살닭갈비 해파리냉채 콩나물무침 김치 쇠고기죽	요플레 뿌띠첼	잡곡밥 배추새우젓국 닭살김치볶음 우엉채조림 숙주나물 김치 옥수수죽	요플레 바나나 요구르트

14		15		16		17		18		19		20	
아침(608kcal)	점심(705kcal)	아침(625kcal)	점심(702kcal)	아침(649kcal)	점심(705kcal)	아침(548kcal)	점심(726kcal)	아침(579kcal)	점심(715kcal)	아침(652kcal)	점심(715kcal)	아침(587kcal)	점심(753kcal)
잡곡밥 근대된장국 우민찌매추리알조림 어묵볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 홍합살무국 콩나물고추장불고기 기 깨잎순부음 양배추쌈&쌈장 김치 흑임자죽	잡곡밥 매생이순두부국 동그랑땡조림 오이볶음 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 콩비지찌개 달걀카레볶음 감자채볶음 브로컬리초무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 호박새우젓국 계란장조림 고사리볶음 얼갈이나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 복어무국 임연수국이 마늘쫀부음 숙주나물 김치 단호박죽	잡곡밥 근대된장국 닭가슴살무장조림 호박볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합살미역국 버섯소불고기 실곤약잡채 양상추샐러드&드레싱 김치 흑임자죽	잡곡밥 무채국 돈채양배추볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 참깨죽	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육고추장불고기 표고부추볶음 숙갓나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 참기름미역국 참치이채볶음 느타리버섯볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 닭가슴살무국 아재계란찜 감자조림 오징어젓무무침 김치 맛살죽	잡곡밥 배추순두부국 우민찌두부조림 연근조림 숙주나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 사골파국 훈제오리아채볶음 도토리묵무침 쌈무부추무침 김치 달걀죽
저녁(635kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(705kcal)	간식	저녁(720kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식
잡곡밥 들깨버섯탕 아재계란찜 연근조림 시금치나물 김치 아채죽	오픈레 편고구마 사과주스	잡곡밥 열무된장국 연두부&양념장 동부목김가루무침 양념깻잎지 김치 당근김자죽	오픈레 밤만주 두유	잡곡밥 배추된장국 돈육간장불고기 무조림 열무나물 김치 달걀죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 계란파국 닭다리샐러리아끼 조림 감자채볶음 오복지무침 김치 이채죽	오픈레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 감자양파국 우채피망볶음 브로컬리볶음 콩나물무침 김치 순두부죽	오픈레 마켓트 오렌지주스	잡곡밥 돈육우거지탕 연두부&양념장 단호박샐러드 무생채 김치 흑임자죽	오픈레 뽕피첼	잡곡밥 바지락살된장국 달걀굴소스조림 우영당근채볶음 오이생채 김치 쇠고기죽	오픈레 미니소부 요구르트
21		22		23		24		25		26		27	
아침(548kcal)	점심(685kcal)	아침(548kcal)	점심(762kcal)	아침(615kcal)	점심(725kcal)	아침(615kcal)	점심(812kcal)	아침(579kcal)	점심(705kcal)	아침(584kcal)	점심(791kcal)	아침(597kcal)	점심(716kcal)
잡곡밥 맑은김자국 돈육표고장조림 시금치나물 전장김 김치 아채죽	잡곡밥 호박새우젓국 고추장제육볶음 고사리볶음 미나리나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 바지락살무국 돈민찌매추리알조림 오이볶음 참나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 복어국 돈채양배추볶음 고구마샐러드 마늘쫀부음 김치 맛살죽	잡곡밥 새우젓순두부국 동그랑땡조림 숙주나물 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 달걀무국 삼치구이 호박들깨볶음 무생채 김치 달걀죽	잡곡밥 유부무채국 돈육고약장조림 느타리버섯볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 갈비탕 연두부&양념장 도토리묵무침 오징어젓무무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 많은호박국 두부조림 어묵볶음 얼갈이나물 김치 달걀죽	잡곡밥 아욱된장국 미나리불고기 감자채볶음 아삭이쌈장무침 김치 아채죽	잡곡밥 감자양파국 돈채숙순볶음 새송이피망조림 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리아채볶음 들깨우나물 쌈무부추무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추새우젓국 알마늘계란장조림 미역줄기볶음 열무된장무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 파채불고기 단호박샐러드 오이지무침 김치 쇠고기죽
저녁(735kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식
잡곡밥 유부된장국 카레소스 돈육간장 부추양파무침 김치 순두부죽	오픈레 사과잼쿠키 오거압압	잡곡밥 유채된장국 순살닭강비 동부목김가루무침 열무나물 김치 흑임자죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 참기름미역국 콩나물불고기 취나물볶음 배추나물 김치 쇠고기죽	오픈레 유과 두유	잡곡밥 복어계란국 닭가슴살무조림 고사리볶음 브로컬리초무침 김치 당근김자죽	오픈레 뽕피첼	잡곡밥 사골무국 아재계란찜 연근조림 맛살오이생채 김치 흑임자죽	오픈레 마켓트 오거압압	잡곡밥 홍합살미역국 닭다리살고추장조림 우영채볶음 숙주나물 김치 참깨죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 열무된장국 우채피망볶음 감자조림 청경채나물 김치 당근김자죽	오픈레 파운드 요구르트
28		29		30									
아침(578kcal)	점심(748kcal)	아침(578kcal)	점심(715kcal)	아침(575kcal)	점심(802kcal)								
잡곡밥 복어국 돈육표고장조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 들기름미역국 돈육간장불고기 새송이아채볶음 근대나물 김치 순두부죽	잡곡밥 간새우아욱국 닭가슴살무조림 멸치땅콩볶음 배추나물 김치 참깨죽	잡곡밥 채개장 고추장불고기 호박새우젓볶음 미나리나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 참기름미역국 돈채피망볶음 두부숙갓무침 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 사골파국 돈수육 상추&쌈장 오징어젓무무침 김치 아채죽								
저녁(673kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식								
잡곡밥 맛살계란탕 네비아니조림 동부목김가루무침 무생채 김치 맛살죽	오픈레 빅파이 포도주스	잡곡밥 맑은배춧국 두부조림 느타리아채볶음 콩나물파채무침 김치 달걀죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 순살간장찜닭 마늘쫀부음 숙주나물 김치 쇠고기죽	오픈레 뽕피첼								

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

※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표