

# 식단표

2022년 07월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일																																											
												1		2																																									
아침(570kcal)		점심(705kcal)		아침(612kcal)		점심(674kcal)		아침(570kcal)		점심(705kcal)		아침(612kcal)		점심(674kcal)																																									
잡곡밥 우거지된장국 계란장조림 호박볶음 멸치땅콩볶음 김치 단호박죽		잡곡밥 맑은미역국 돈육김치볶음 연근흑임자무침 치커리겉절이 김치 소고기죽		잡곡밥 닭곰탕 소세지야채볶음 죽순나물볶음 오징어젓무무침 김치 야채죽		잡곡밥 열무된장국 안동찜닭 실곤약야채초무침 썩갠겉절이 김치 표고죽		저녁(649kcal)		간식		저녁(692kcal)		간식																																									
잡곡밥 버섯청국장찌개 삼치구이 시래기된장지짐 오이양파무침 김치 맛살죽		요플레 바나나 요구르트		잡곡밥 어묵무국 돈채두반장볶음 꼬시래기초무침 숙순나물무침 김치 땅콩죽		요플레 콩고물도넛 두유		3		4		5		6		7		8		9																																			
아침(567kcal)		점심(692kcal)		아침(570kcal)		점심(699kcal)		아침(586kcal)		점심(657kcal)		아침(564kcal)		점심(692kcal)		아침(575kcal)		점심(674kcal)		아침(581kcal)		점심(682kcal)		아침(569kcal)		점심(684kcal)																													
잡곡밥 열갈이된장국 닭살무우장조림 가지고추장볶음 전장김 김치 달걀죽		잡곡밥 비지리쌀순두부국 파채불고기 고사리나물볶음 마늘콩양념무침 김치 참치죽		잡곡밥 소고기미역국 두부조림 무나물볶음 오독지무침 김치 순두부죽		잡곡밥 감자된장국 제육야채볶음 톳두부무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽		잡곡밥 순두부백탕 돈육무우장조림 연근조림 치커리겉절이 김치 참깨죽		잡곡밥 맑은콩나물국 콩치김치조림 마늘콩겨새우볶음 청포묵김무침 김치 옥수수죽		잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약장조림 어묵볶음 오이양파무침 김치 소고기죽		잡곡밥 청경채된장국 돈육데리아끼볶음 가지고추장볶음 썩갠겉절이 김치 맛살죽		잡곡밥 아욱된장국 참치야채볶음 미역줄기볶음 실곤약오리엔탈무침 김치 표고죽		잡곡밥 볶아무국 두부스테이크 감자채볶음 야채샐러드/드레싱 김치 땅콩죽		잡곡밥 무채된장국 돈육새송이장조림 호박볶음 검은깨묵야채무침 김치 단호박죽		잡곡밥 김치청국장찌개 안동찜닭 단호박콘샐러드 열무겉절이 김치 순두부죽		잡곡밥 감자양파국 닭살무우장조림 표고야채볶음 미나리초무침 김치 흑임자죽		잡곡밥 배추된장국 버섯불고기 브로콜리들깨무침 상추겉절이 김치 감자당근죽		저녁(671kcal)		간식		저녁(667kcal)		간식		저녁(686kcal)		간식		저녁(674kcal)		간식		저녁(701kcal)		간식		저녁(673kcal)		간식		저녁(671kcal)		간식	
잡곡밥 소고기무국 해물완자조림 숙음배추나물무침 울방개묵야채무침 김치 단호박죽		요플레 아몬드파운드 요구르트		잡곡밥 사골부대찌개 야채계란찜 건취나물볶음 양념깻잎지 김치 김자당근죽		요플레 카스타드 요구르트		잡곡밥 우거지된장국 돈채굴소스볶음 호박볶음 미역초무침 김치 단호박죽		비피더스 후레쉬베리 요구르트		잡곡밥 비지리쌀무국 닭살감자조림 새송이버섯볶음 열갈이나물무침 김치 야채죽		우리밀마들렌 요구르트 밤만주 두유		잡곡밥 비지리쌀감자된장국 돈육고추장불고기 건새우무우조림 오이쌈장무침 김치 달걀죽		비피더스 바나나도넛 두유		잡곡밥 맑은미역국 방아조림 오징어젓무무침 시금치나물 김치 참치죽		요플레 참봉어빵 요구르트		잡곡밥 비지리쌀순두부국 오리훈제야채볶음 콩나물오이겨자무침 김 쌈무부추무침 김치 참깨죽		요플레 딸기파운드 두유																													

10		11		12		13		14		15		16	
아침(577kcal)	점심(664kcal)	아침(581kcal)	점심(684kcal)	아침(548kcal)	점심(703kcal)	아침(564kcal)	점심(719kcal)	아침(584kcal)	점심(697kcal)	아침(601kcal)	점심(694kcal)	아침(599kcal)	점심(683kcal)
잡곡밥 어묵무국 아재계란찜 시래기된장지짐 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 무채된장국 너비아니조림 새송이초무침 근대나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육표고장조림 호박볶음 고구마콘샐러드 김치 아채죽	잡곡밥 맑은콩나물국 순살달걀비 무나물볶음 얼갈이나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 복어무국 맛살아채볶음 가지고추장볶음 도토리묵아채무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 팽이두부된장국 제육아채볶음 어묵볶음 치커리겉절이 김치 달걀죽	잡곡밥 닭곱창 두부조림 건취나물볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 바지락살미역국 돼지갈비찜 힌식잡채 마늘쫀양념무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 돈육우유장조림 멸치땅콩볶음 썩갓겉절이 김치 감자당근죽	잡곡밥 유부무국 카레라이스 오이지무침 얼대파일샐러드 김치 참깨죽	잡곡밥 시골무국 소세지아채볶음 우영채조림 청경채겉절이 김치 땅콩죽	잡곡밥 아욱된장국 돈육고추장불고기 오이쌈무침 올뱅개묵아채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 맑은미역국 소고기곤약장조림 호박볶음 치커리겉절이 김치 아채죽	강황밥 황태무국 안동찜닭 시래기된장지짐 시금치나물 김치 아채죽
저녁(693kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식
잡곡밥 건새우아욱국 돈채두반장볶음 멸치땅콩볶음 돌나물겉절이 김치 소고기죽	오픈레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 감자된장국 고등어무조림 느타리버섯볶음 꼬시래기초무침 맛살죽	오픈레 화이트도넛 두유	잡곡밥 우거지감자탕 미트볼조림 연근흑임자무침 미니리초무침 김치 참치죽	비피더스 초코파이 요구르트	잡곡밥 소고기무국 달걀김치볶음 호박볶음 숙주나물무침 김치 흑임자죽	오픈레 미니잼쿠키 두유	잡곡밥 열무된장국 파래불고기 무채초무침 양념깨끗이 김치 옥수수죽	비피더스 미니치즈롤인 요구르트	잡곡밥 선지해장국 아재계란찜 감자조림 근대나물무침 김치 맛살죽	오픈레 콩고물도넛 두유	잡곡밥 무채된장국 돈채굴소스볶음 고시리나물볶음 돌나물겉절이 김치 단호박죽	오픈레 아몬드파운드 요구르트
17		18		19		20		21		22		23	
아침(577kcal)	점심(687kcal)	아침(567kcal)	점심(648kcal)	아침(584kcal)	점심(702kcal)	아침(562kcal)	점심(649kcal)	아침(584kcal)	점심(695kcal)	아침(564kcal)	점심(729kcal)	아침(582kcal)	점심(688kcal)
잡곡밥 배추새우젓국 계란장조림 죽순나물볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 청경채겉절이 감자콘샐러드 김치 참치죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈육우유장조림 청포묵김무침 양념깨끗이 김치 흑임자죽	잡곡밥 바지락살무국 팽치시래기조림 어묵볶음 숙음배추나물무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 달걀미역국 참치아채볶음 어묵볶음 치커리겉절이 김치 옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 버섯불고기 호박볶음 무말랭이무침 김치 단호박죽	잡곡밥 바지락살순두부국 달걀우유장조림 미역줄기볶음 배추겉절이 김치 아채죽	비빔밥 감자된장국 돈민짜볶음 콩나물무침/고추장 무생채/김가루 김치 맛살죽	잡곡밥 청경채된장국 두부조림 표고아채볶음 미니리초무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 김치청국장찌개 제육아채볶음 검은깨묵아채무침 돌나물겉절이 김치 달걀죽	잡곡밥 무채된장국 맛살아채볶음 멸치땅콩볶음 숙주나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 복어무국 돈육참스테이크 감자볶음 단호박샐러드 김치 순두부죽	잡곡밥 순두부백탕 해물완자조림 오징어젓무무침 열무겉절이 김치 순두부죽	잡곡밥 사골부대찌개 아재계란찜 오이양파무침 아채샐러드/드레싱 김치 참깨죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(690kcal)	간식
잡곡밥 순두부백탕 해물완자조림 오징어젓무무침 열무겉절이 김치 순두부죽	오픈레 유과 두유	잡곡밥 우거지된장국 돈육김치볶음 튀두부무침 썩갓겉절이 김치 참깨죽	오픈레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 복어무국 달걀김치조림 해파리냉채 청경채겉절이 김치 소고기죽	비피더스 바나나도넛 두유	잡곡밥 유부무국 돈육데리아끼볶음 마늘쫀새우볶음 실곤약아채초무침 김치 표고죽	브라우니쿠키 요구르트 밤만주 두유	잡곡밥 배추새우젓국 안동찜닭 오징어젓무무침 브로콜리들깨무침 김치 참치죽	비피더스 카스타드 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 통대무조림 시래기된장지짐 열무겉절이 김치 흑임자죽	오픈레 미니단팥빵 요구르트	잡곡밥 열무된장국 파래불고기 건취나물볶음 썩갓겉절이 김치 옥수수죽	오픈레 딸기파운드 두유
24		25		26		27		28		29		30	
아침(581kcal)	점심(691kcal)	아침(593kcal)	점심(681kcal)	아침(587kcal)	점심(731kcal)	아침(557kcal)	점심(702kcal)	아침(564kcal)	점심(710kcal)	아침(569kcal)	점심(701kcal)	아침(567kcal)	점심(673kcal)
잡곡밥 감자된장국 소고기곤약장조림 무나물볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은콩나물국 순살달걀비 연근흑임자무침 얼갈이나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 바지락살미역국 소세지아채볶음 건새우우유장조림 돌나물겉절이 김치 아채죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육고추장볶음 새송이버섯구이 상추겉절이 김치 표고죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈육우유장조림 시래기된장지짐 마늘쫀양념무침 김치 달걀죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 해파리냉채 양념깨끗이 열대파일샐러드 김치 참치죽	잡곡밥 복어무국 두부조림 우영채조림 청경채겉절이 김치 순두부죽	잡곡밥 청경채된장국 돈육데리아끼볶음 느타리버섯볶음 썩갓겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 우거지된장국 달걀우유장조림 죽순나물볶음 시금치나물무침 김치 참깨죽	잡곡밥 부추계란국 짜장소스 가지파파볶음 단무지채무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 배추새우젓국 메추리알곤약장조림 김치 건취나물볶음 오징어젓무무침 김치 소고기죽	잡곡밥 시래기된장국 제육아채볶음 연근흑임자무침 치커리겉절이 김치 맛살죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육표고장조림 올뱅개묵아채무침 멸치땅콩볶음 김치 표고죽	잡곡밥 맑은미역국 안동찜닭 브로콜리초무침 숙주나물무침 김치 땅콩죽
저녁(662kcal)	간식	저녁(653kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식
잡곡밥 사골무국 너비아니조림 호박볶음 오목지무침 김치 맛살죽	오픈레 참봉어빵 요구르트	잡곡밥 소고기무국 가지미꾸이 감자조림 미니리초무침 김치 땅콩죽	오픈레 초코파이 요구르트	잡곡밥 무채된장국 간장제육볶음 호박볶음 도토리묵아채무침 김치 단호박죽	비피더스 화이트도넛 두유	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀김치조림 어묵볶음 근대나물무침 김치 감자당근죽	오픈레 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 감자된장국 버섯불고기 무나물볶음 다시마채초무침 김치 단호박죽	비피더스 우리밀마들렌 두유	잡곡밥 바지락살순두부국 삼치조림 미역줄기볶음 고구마콘샐러드 김치 아채죽	오픈레 미니치즈롤인 요구르트	잡곡밥 복어무국 돈채두반장볶음 고시리나물볶음 오이양파무침 김치 달걀죽	오픈레 미니잼쿠키 두유

<b>31</b>							
아침(563kcal)	점심(687kcal)						
잡곡밥 사골무국 달걀새송이장조림 호박볶음 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 배추된장국 돈육간장불고기 무생채 열무겉절이 김치 단호박죽						
저녁(658kcal)	간식						
잡곡밥 어묵무국 미트볼조림 얼갈이나물무침 오이지무침 김치 순두부죽	요플레 미니치즈케익 요구르트						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표