

식단표

2025년 12월

수호천사노인전문요양원

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)	일(12.07)
아침 식단	쌀밥/흰죽 알탕 연두부+양념장 근대고추장나물 김구이 배추김치 (604kcal)	쌀밥/흰죽 시래기된장국 메추리알조림 도라지오이생채 김구이 배추김치 (627kcal)	쌀밥/흰죽 참치김치찌개 오징어무조림 콩자반 김구이 배추김치 (601kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 어묵볶음 물파래무침 김구이 배추김치 (644kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 돈육장조림 들깨무나물 김구이 배추김치 (595kcal)	쌀밥/흰죽 배추된장국 두부조림 가지나물 김구이 배추김치 (667kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 닭살버섯볶음 도라지나물 김구이 배추김치 (537kcal)
점심 식단	쌀밥/스위트콘죽 된장찌개 잡채 청포묵무침 오이생채 배추김치 (715kcal)	쌀밥/야채죽 육개장 조기구이 가지양파볶음 고추지 배추김치 (564kcal)	쌀밥/버섯죽 근대된장국 제육볶음 브로컬리숙회 고들빼기무말랭 이무침 배추김치 (588kcal)	쌀밥/흑임자죽 미역국 생선까스+소스 감자채볶음 깻순나물 배추김치 (601kcal)	쌀밥/크림스프 카레라이스 유부무국 단호박고로케 청경채겉절이 배추김치 (604kcal)	쌀밥/참깨죽 순두부찌개 자반구이 시금치나물 양배추겉절이 배추김치 (625kcal)	쌀밥/완두콩죽 얼갈이배추국 제육볶음 상추+쌈장 겉절나물 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	쌀밥/참깨죽 어묵국 공치김치조림 파리고추멸치볶 음 계절나물 배추김치 (654kcal)	쌀밥/완두콩죽 얼갈이배추국 닭도리탕 숙주나물 참나물생채 배추김치 (654kcal)	쌀밥/들깨죽 수제비감자국 가자미튀김 애호박새우젓볶 음 오복채무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥/야채죽 열무된장국 등뼈김치찜 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치 (747kcal)	쌀밥/호박죽 건새우아욱국 코다리조림 고사리볶음 유채나물 배추김치 (592kcal)	쌀밥/야채죽 김치콩나물국 난자완스 미역줄거리볶음 열무고추장나물 배추김치 (624kcal)	쌀밥/들깨죽 복어채무국 가자미튀김 애호박나물 양념깻잎지 배추김치 (565kcal)
오후 간식	카스테라 요구르트	약과 요구르트	버터와플 요구르트	밀크쌀과자 요구르트	과일	마가렛뜨 요구르트	미니땅콩샌드 요구르트
구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)	일(12.14)
아침 식단	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 브로컬리볶음 김구이 배추김치 (586kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 쇠고기죽순볶음 참나물무침 김구이 배추김치 (559kcal)	쌀밥/흰죽 순두부찌개 공치무조림 시금치나물 김구이 배추김치 (654kcal)	쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 건새우볶음 김구이 배추김치 (626kcal)	쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란맛살부침 무생채 김구이 배추김치 (614kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 함박스테이크 도토리묵무침 김구이 배추김치 (649kcal)	쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶 음 감자조림 김구이 배추김치 (748kcal)
점심 식단	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 돈까스+소스 양배추샐러드 콩나물무침 배추김치 (754kcal)	쌀밥/야채죽 무다시마국 훈제오리주물럭 마카로니샐러드 부추생채 배추김치 (712kcal)	쌀밥/버섯죽 미역국 코다리조림 청포묵숙주무침 근대된장나물 배추김치 (666kcal)	쌀밥/흑임자죽 어묵국 오징어볶음 알감자조림 취나물볶음 배추김치 (610kcal)	쌀밥/크림스프 된장찌개 자반고등어구이 콩나물잡채 연근조림 배추김치 (777kcal)	쌀밥/참깨죽 삼선짜장밥 유부무국 단호박조림 무장아찌무침 배추김치 (586kcal)	쌀밥/완두콩죽 쇠고기무국 무뼈닭갈비 방풍나물무침 고추지 배추김치 (593kcal)
저녁 식단	쌀밥/참깨죽 시금치국 조기구이 감자조림 오이쪽파무침 배추김치 (702kcal)	쌀밥/완두콩죽 아욱된장국 돈육김치볶음 멸치볶음 유채겉절이 배추김치 (586kcal)	쌀밥/들깨죽 옹심이감자국 닭날개조림 물파래무침 간장고추지 배추김치 (684kcal)	쌀밥/야채죽 콩가루배추국 민대구구이 버섯볶음 청경채겉절이 배추김치 (689kcal)	쌀밥/호박죽 들깨버섯국 두부구이 베이컨감자채볶 음 미역초무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥/야채죽 열무된장국 칼치조림 가지양파볶음 숙주나물무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥/들깨죽 미역국 해물완자전 알배추나물 아삭이고추된장 무침 배추김치 (639kcal)
오후 간식	후레쉬베리 요구르트	초코하임 요구르트	에이스 요구르트	크라운산도 요구르트	삶은고구마 요구르트	미니사과쿠키 요구르트	미니땅콩샌드 요구르트

구분	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)	일(12.21)
아침 식단	쌀밥/흰죽 콩나물국 조기구이 근대고추장나물 김구이 배추김치 (664kcal)	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 오이양파무침 김구이 배추김치 (586kcal)	쌀밥/흰죽 시래기된장국 볼어묵볶음 애호박나물 김구이 배추김치 (661kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부+양념장 물파래무침 김구이 배추김치 (544kcal)	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 미트볼조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치 (660kcal)	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈육장조림 숙갓두부무침 김구이 배추김치 (679kcal)	쌀밥/흰죽 참치김치찌개 스크램블에그 얼가리새우젓지 짐 김구이 배추김치 (614kcal)
점심 식단	쌀밥/스위트콘죽 아욱국 제육볶음 실곤약잡채 상추+쌈장 배추김치 (602kcal)	쌀밥/야채죽 감자국 고등어김치조림 우엉채조림 계절나물 배추김치 (669kcal)	쌀밥/버섯죽 참치감자찌개 해물까스 무생채 시금치나물 배추김치 (656kcal)	쌀밥/흑임자죽 복어채미역국 쇠불고기 취나물볶음 도라지오이생채 배추김치 (589kcal)	쌀밥/크림스프 콩나물국 임연수구이 고사리볶음 유채나물무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥/참깨죽 계란파국 류산슬 알감자조림 부추생채 배추김치 (506kcal)	쌀밥/완두콩죽 근대된장국 쇠고기버섯볶음 양배추무침 깻잎지 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	쌀밥/참깨죽 어묵국 코다리조림 파리고추찜무침 계절나물 배추김치 (614kcal)	쌀밥/완두콩죽 닭곰탕 감자고로케 숙주나물 참나물생채 배추김치 (694kcal)	쌀밥/들깨죽 된장찌개 가자미구이 버섯볶음 오복채무침 배추김치 (580kcal)	쌀밥/야채죽 유부무국 카레라이스 단무지무침 가지튀김 배추김치 (596kcal)	쌀밥/호박죽 감자수제비국 차돌김치볶음 숙주나물 청경채생채 배추김치 (714kcal)	쌀밥/야채죽 온도토리묵국 안동찜닭 미역줄거리볶음 얼무고추장나물 배추김치 (636kcal)	쌀밥/들깨죽 어묵국 코다리콩나물찜 시금치나물 묵은지들기름무 침 배추김치 (674kcal)
오후 간식	카스테라 요구르트	약과 요구르트	버터와플 요구르트	밀크쌀과자 요구르트	과일	마가렛트 요구르트	미니땅콩샌드 요구르트
구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)	일(12.28)
아침 식단	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 부추생채 김구이 배추김치 (739kcal)	쌀밥/흰죽 복어채무국 소세지새송이볶음 근대된장나물 김구이 배추김치 (624kcal)	쌀밥/흰죽 시래기된장국 고등어김치조림 연근조림 김구이 배추김치 (671kcal)	쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 마파두부 취나물볶음 김구이 배추김치 (596kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 돈육곤약장조림 잔멸치견과볶음 김구이 배추김치 (664kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 갈비산적구이 애호박나물 김구이 배추김치 (620kcal)	쌀밥/흰죽 사골우거지국 비엔나소세지볶음 묵이버섯나물 김구이 배추김치 (579kcal)
점심 식단	쌀밥/동지팥죽 동태찌개 계란장조림 묵이버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (589kcal)	쌀밥/야채죽 건새우아욱국 닭도리탕 참나물생채 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	쌀밥/버섯죽 미역국 제육볶음 양배추쌈 표고버섯피망볶음 배추김치 (574kcal)	쌀밥/흑임자죽 브로컬리크림스프 떡갈비구이 으깬감자샐러드 계절나물 배추김치 (751kcal)	쌀밥/크림스프 부대찌개 코다리무조림 시금치나물 오뎅볶음 배추김치 (754kcal)	쌀밥/참깨죽 배추된장국 사태떡찜 청포묵무침 얼무지짐 배추김치 (777kcal)	쌀밥/완두콩죽 복어채무국 제육간장불고기 상추+쌈장 깻잎지 배추김치 (583kcal)
저녁 식단	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 물파래무침 배추김치 (640kcal)	쌀밥/완두콩죽 홍합무국 코다리찜 무들개나물 콩자반 배추김치 (665kcal)	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 가자미구이 진미채파리볶음 유채나물무침 배추김치 (634kcal)	쌀밥/야채죽 애호박두부새우 젓국 쇠고기숙주볶음 미역줄거리볶음 양념고추지 배추김치 (516kcal)	쌀밥/호박죽 얼무된장국 닭살냉채 고사리볶음 오이뱃두리 배추김치 (582kcal)	쌀밥/야채죽 팽이버섯미소국 짜장밥 교자만두 단무지 배추김치 (641kcal)	쌀밥/들깨죽 미역국 치킨커틀렛 계절나물 알감자조림 배추김치 (694kcal)
오후 간식	후레쉬베리 요구르트	초코하임 요구르트	에이스 요구르트	크라운산도 요구르트	삶은계란 식혜	미니사과구기 요구르트	미니땅콩샌드 요구르트

구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)				
아침 식단	쌀밥/흰죽 콩나물국 새우무조림 계절나물 김구이 배추김치 (559kcal)	쌀밥/흰죽 북어채무국 두부조림 미역오이초무침 김구이 배추김치 (747kcal)	쌀밥/흰죽 열무된장국 계란장조림 도라지볶음 김구이 배추김치 (596kcal)				
점심 식단	쌀밥/스위트콘죽 미역국 우삼겹숙주볶음 가지나물 무생채 배추김치 (599kcal)	쌀밥/야채죽 근대된장국 고등어구이 알감자조림 유채고추장무침 배추김치 (696kcal)	쌀밥/버섯죽 갈비탕 연두부+양념장 과일샐러드 콩나물무침 배추김치 (735kcal)				
저녁 식단	쌀밥/참깨죽 시래기된장국 조기구이 느타리버섯볶음 청경채생채 배추김치 (622kcal)	쌀밥/완두콩죽 콩비지찌개 메추리알돈육장 조림 미역줄기볶음 계절나물 배추김치 (624kcal)	쌀밥/들깨죽 홍합국 가자미튀김 깻순나물 마늘쫀지무침 배추김치 (573kcal)				
오후 간식	카스테라 요구르트	약과 요구르트	버터와플 요구르트				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표