

식단표

2026년 01월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일													
								1 신정		2		3													
								아침(634kcal) 점심(849kcal)		아침(627kcal) 점심(644kcal)		아침(559kcal) 점심(588kcal)													
								쌀밥/흰죽 매생이떡국 연두부+양념장 멸치볶음 김구이 배추김치		쌀밥/흑임자죽 갈비탕 불어묵조림 단호박고구마샐러드 콩나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 시래기된장국 메추리알고약장조림 도라지생채 김구이 배추김치		쌀밥/크림스프 육개장 조기구이 감자채볶음 고추치 배추김치		쌀밥/흰죽 굴무국 근대된장국 오징어무조림 브로컬리흑임자볶음 김구이 배추김치		쌀밥/참깨죽 근대된장국 채육볶음 고사리볶음 고들빼기무말랭이무침 배추김치							
								저녁(754kcal)		저녁(654kcal)		저녁(663kcal)													
								쌀밥/아채죽 어묵국 돈까스+소스 과일샐러드 계절나물 배추김치		간식		쌀밥/호박죽 열갈이배추국 닭도리탕 숙주나물 참나물생채 배추김치		쌀밥/아채죽 참치김치찌개 가지미튀김 애호박새우젓볶음 오복채무침 배추김치		간식									
4		5		6		7		8		9		10													
아침(644kcal) 점심(625kcal)		아침(595kcal) 점심(624kcal)		아침(667kcal) 점심(625kcal)		아침(537kcal) 점심(615kcal)		아침(586kcal) 점심(592kcal)		아침(559kcal) 점심(706kcal)		아침(654kcal) 점심(666kcal)													
쌀밥/흰죽 쇠고기무국 어묵볶음 물파래무침 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 미역국 생선까스+소스 양송이피망볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 콩나물국 돈육장조림 들깨무나물 김구이 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 카레라이스 유부무국 단호박고로케 청경채겉절이 배추김치		쌀밥/아채죽 배추된장국 순두부찌개 자반구이 시금치나물 김구이 양배추겉절이 배추김치		쌀밥/흰죽 미역국 닭살버섯볶음 도라지나물 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 열갈이배추국 채육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 근대된장국 근대장조림 브로컬리볶음 김구이 배추김치		쌀밥/흑임자죽 부대찌개 훈제오리주물럭 무미나리생채 콩나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기죽수볶음 참나물무침 김구이 배추김치		쌀밥/크림스프 시래기된장국 돈까스+소스 마카로니샐러드 무추생채 배추김치		쌀밥/흰죽 김치콩나물국 콩치개무조림 시금치나물 김구이 배추김치		쌀밥/참깨죽 어묵국 코다리조림 청포묵숙주무침 근대된장나물 배추김치	
저녁(747kcal)		저녁(592kcal)		저녁(661kcal)		저녁(584kcal)		저녁(702kcal)		저녁(654kcal)		저녁(684kcal)													
쌀밥/들깨죽 열무된장국 등배김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치		쌀밥/참깨죽 건새우어묵국 코다리조림 고사리볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/아채죽 참치김치찌개 난자완스 미역줄거리볶음 열무고추장나물 배추김치		쌀밥/들깨죽 복어채무국 가지미튀김 애호박나물 양념깻잎지 배추김치		쌀밥/아채죽 시금치국 조기구이 감자조림 오이쪽파무침 배추김치		쌀밥/호박죽 무다시마국 닭볶음탕 전멸치조림 계절나물 배추김치		쌀밥/아채죽 응심이감자국 돈육간장불고기 물파래무침 계절나물 배추김치		쌀밥/아채죽 응심이감자국 돈육간장불고기 물파래무침 계절나물 배추김치		쌀밥/호박죽 오메스 요구르트									
11		12		13		14		15		16		17													
아침(626kcal) 점심(585kcal)		아침(614kcal) 점심(777kcal)		아침(649kcal) 점심(586kcal)		아침(748kcal) 점심(673kcal)		아침(650kcal) 점심(602kcal)		아침(624kcal) 점심(669kcal)		아침(661kcal) 점심(676kcal)													
쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 건새우볶음 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 쇠고기미역국 오징어볶음 알감자조림 취나물볶음 배추김치		쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란찜살부침 무생채 김구이 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 된장찌개 자반고등어구이 콩나물무침 연근조림 배추김치		쌀밥/아채죽 삼선짜장밥 유부무국 단호박조림 무장아찌무침 배추김치		쌀밥/흰죽 열갈이배추국 비엔나소세지볶음 감자조림 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 쇠고기무국 무배달걀비 방풍나물무침 양파장아찌 배추김치		쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 근대고추장나물 김구이 배추김치		쌀밥/흑임자죽 아육국 채육볶음 실근약찜 상추+쌈장 배추김치		쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 오이양파무침 김구이 배추김치		쌀밥/흰죽 시래기된장국 불어묵볶음 애호박나물 김구이 배추김치		쌀밥/참깨죽 참치김치찌개 마파두부 무생채 시금치나물 배추김치			
저녁(639kcal)		저녁(648kcal)		저녁(642kcal)		저녁(639kcal)		저녁(604kcal)		저녁(694kcal)		저녁(588kcal)													
쌀밥/들깨죽 콩가루채추국 인대구구이 버섯볶음 청경채겉절이 배추김치		쌀밥/참깨죽 들깨오들버섯국 두부조림 감자채볶음 미역초무침 배추김치		쌀밥/아채죽 열무된장국 칼치조림 가지양파볶음 숙주나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 미역국 해물완자전 열배추나물 아삭이고추장장무 찜 배추김치		쌀밥/아채죽 어묵다시마국 조기구이 브로컬리들깨무침 계절나물 배추김치		쌀밥/호박죽 어묵다시마국 조기구이 브로컬리들깨무침 계절나물 배추김치		쌀밥/호박죽 닭곰탕 감자고로케 숙주나물 참나물생채 배추김치		쌀밥/아채죽 된장찌개 가지미구이 버섯볶음 콩나물무침 배추김치		쌀밥/호박죽 오메스 요구르트									

18		19		20		21		22		23		24	
아침(544kcal)	점심(589kcal)	아침(660kcal)	점심(699kcal)	아침(704kcal)	점심(682kcal)	아침(589kcal)	점심(684kcal)	아침(739kcal)	점심(781kcal)	아침(757kcal)	점심(615kcal)	아침(671kcal)	점심(574kcal)
쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부+양념장 물파래무침 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 김치찌개 쇠고기 취나물볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 돈육갈비찜 숙주나물 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채계란국 미트볼조림 숙갓두부무침 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 콩가루배추국 안동찜닭 미역줄거리볶음 부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 돈육장조림 시래기볶음 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 쇠고기무국 코다리찜 알감자조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장찌개 베이컨볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵다시마국 두부조림 무들깨나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 건새우아욱국 자반고사리조림 콩나물무침 깨잎절임 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 고등어캔치조림 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 복어채미역국 제육볶음 양배추쌈 표고버섯피망볶음 배추김치
저녁(666kcal)	간식	저녁(824kcal)	간식	저녁(801kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 카레라이스 도라지오이생채 단호박고로케 배추김치	미니땅콩샌드 요구르트	쌀밥/참깨죽 감자수제비국 임연수구이 고사리볶음 청경채생채 배추김치	후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 온도토리묵국 두부우육찜 알감자조림 열무고추장나물 배추김치	미니사파쿠키 요구르트	쌀밥/들깨죽 근대된장국 탕수육+소스 시금치나물 오이무침 배추김치	고소미 요구르트	쌀밥/야채죽 김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 계절나물 배추김치	크라운산도 요구르트	쌀밥/호박죽 홍합무국 비엔나새송이조림 건새우파리볶음 계절나물 배추김치	미니크림과자 요구르트	쌀밥/야채죽 순두부찌개 가지미구이 무생채 계절나물 배추김치	오에스 요구르트
25		26		27		28		29		30		31	
아침(565kcal)	점심(751kcal)	아침(604kcal)	점심(674kcal)	아침(620kcal)	점심(704kcal)	아침(643kcal)	점심(675kcal)	아침(686kcal)	점심(636kcal)	아침(574kcal)	점심(648kcal)	아침(586kcal)	점심(616kcal)
쌀밥/흰죽 사골우거지국 생새우무조림 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 브로컬리크림스프 떡갈비구이 단호박샐러드 치커리생채 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 맛살스크램블에그 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 코다리무조림 시금치나물 땅콩자반 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비신적구이 애호박나물 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 제육볶음 상추+쌈방 열무지짐 배추김치	쌀밥/흰죽 된장찌개 비엔나소세지볶음 목이버섯나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 복어채무국 고등어무조림 청포묵무침 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 복어채계란국 두부조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 청국장찌개 우삼겹숙주볶음 가지나물 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 미역오이초무침 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 근대된장국 달볶음탕 미역줄거리볶음 유채고추장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 연두부+양념장 도라지볶음 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 육개장 쇠고기잡채 브로컬리+초고추장 콩나물무침 배추김치
저녁(559kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(709kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 건새우아욱국 쇠고기버섯볶음 미역줄거리볶음 계절나물 배추김치	미니땅콩샌드 요구르트	쌀밥/참깨죽 열무된장국 오리불고기 고사리볶음 계절나물 배추김치	커스터드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 팽이버섯미소국 짜장밥 감자새우고로케 무생채 배추김치	우유스틱 요구르트	쌀밥/들깨죽 미역국 치킨커들렛 파리멸치볶음 콩나물무침 배추김치	보리과자 요구르트	쌀밥/야채죽 시래기된장국 조기구이 청경채생채 계절나물 배추김치	크리스피플 요구르트	쌀밥/호박죽 콩비지찌개 해물안자전 잔멸치건파볶음 계절나물 배추김치	에이스 요구르트	쌀밥/야채죽 홍합국 임연수튀김 알감자조림 계절나물 배추김치	마기렛뜨 요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표