

# 식단표

2026년 01월

수호천사노인전문요양원

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					쌀밥/흰죽 매생이떡국 연두부+양념장 멸치볶음 김구이 배추김치 (634kcal)	쌀밥/흰죽 시레기된장국 메추리알곤약장 조림 도라지생채 김구이 배추김치 (627kcal)	쌀밥/흰죽 굴무국 오징어무조림 브로컬리흑임자 볶음 김구이 배추김치 (559kcal)
점심 식단					쌀밥/흑임자죽 갈비탕 볼어묵조림 단호박고구마샐 러드 콩나물무침 배추김치 (849kcal)	쌀밥/크림스프 육개장 조기구이 감자채볶음 고추지 배추김치 (644kcal)	쌀밥/참깨죽 근대된장국 제육볶음 고사리볶음 고들빼기무말랭 이무침 배추김치 (588kcal)
저녁 식단					쌀밥/야채죽 어묵국 돈까스+소스 과일샐러드 계절나물 배추김치 (754kcal)	쌀밥/호박죽 얼갈이배추국 닭도리탕 숙주나물 참나물생채 배추김치 (654kcal)	쌀밥/야채죽 참치김치찌개 가지미튀김 애호박새우젓볶 음 오복채무침 배추김치 (663kcal)
오후 간식					크리스피롤 요구르트	에이스 요구르트	마가렛드 요구르트
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	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)	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 브로컬리볶음 김구이 배추김치 (586kcal)	쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기죽순볶음 참나물무침 김구이 배추김치 (559kcal)	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 공치캔무조림 시금치나물 김구이 배추김치 (654kcal)
점심 식단	쌀밥/완두콩죽 미역국 생선까스+소스 양송이피망볶음 계절나물 배추김치 (625kcal)	쌀밥/스위트콘죽 카레라이스 유부무국 단호박고로케 청경채겉절이 배추김치 (624kcal)	쌀밥/야채죽 순두부찌개 자반구이 시금치나물 양배추겉절이 배추김치 (625kcal)	쌀밥/버섯죽 얼갈이배추국 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치 (615kcal)	쌀밥/흑임자죽 부대찌개 훈제오리주물럭 무미나리생채 콩나물무침 배추김치 (592kcal)	쌀밥/크림스프 시레기된장국 돈까스+소스 마카로니샐러드 부추생채 배추김치 (706kcal)	쌀밥/참깨죽 어묵국 코다리조림 청포묵숙주무침 근대된장나물 배추김치 (666kcal)
저녁 식단	쌀밥/들깨죽 얼무된장국 등뼈김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치 (747kcal)	쌀밥/참깨죽 건새우아욱국 코다리조림 고사리볶음 계절나물 배추김치 (592kcal)	쌀밥/완두콩죽 참치김치찌개 난자완스 미역줄거리볶음 얼무고추장나물 배추김치 (661kcal)	쌀밥/들깨죽 복어채무국 가지미튀김 애호박나물 양념갯잎지 배추김치 (584kcal)	쌀밥/야채죽 시금치국 조기구이 감자조림 오이쪽파무침 배추김치 (702kcal)	쌀밥/호박죽 무다시마국 닭볶음탕 잔멸치조림 계절나물 배추김치 (654kcal)	쌀밥/야채죽 옹심이감자국 돈육간장불고기 물파래무침 계절나물 배추김치 (684kcal)
오후 간식	미니땅콩샌드 요구르트	후레쉬베리 요구르트	미니사과쿠키 요구르트	고소미 요구르트	클라운산도 요구르트	밀크쌀과자 요구르트	오예스 요구르트

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 건새우볶음 김구이 배추김치 (626kcal)	쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란맛살부침 무생채 김구이 배추김치 (614kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 햄박스테이크 도토리묵무침 김구이 배추김치 (649kcal)	쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶음 감자조림 김구이 배추김치 (748kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 근대고추장나물 김구이 배추김치 (650kcal)	쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 오이양파무침 김구이 배추김치 (624kcal)	쌀밥/흰죽 시레기된장국 볼어묵햄볶음 애호박나물 김구이 배추김치 (661kcal)
점심 식단	쌀밥/완두콩죽 쇠고기미역국 오징어볶음 알감자조림 취나물볶음 배추김치 (585kcal)	쌀밥/스위트콘죽 된장찌개 자반고등어구이 콩나물무침 연근조림 배추김치 (777kcal)	쌀밥/야채죽 삼선짜장밥 유부무국 단호박조림 무장아찌무침 배추김치 (586kcal)	쌀밥/버섯죽 쇠고기무국 무뼈닭갈비 방풍나물무침 양파장아찌 배추김치 (673kcal)	쌀밥/흑임자죽 아욱국 제육볶음 실곤약잡채 상추+쌈장 배추김치 (602kcal)	쌀밥/크림스프 감자국 고등어김치조림 우영채조림 계절나물 배추김치 (669kcal)	쌀밥/참깨죽 참치감자찌개 마파두부 무생채 시금치나물 배추김치 (676kcal)
저녁 식단	쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 민대구구이 버섯볶음 청경채겉절이 배추김치 (639kcal)	쌀밥/참깨죽 들깨모듬버섯국 두부조림 감자채볶음 미역초무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥/완두콩죽 열무된장국 칼치조림 가지양파볶음 숙주나물무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥/들깨죽 미역국 해물완자전 알배추나물 아삭이고추된장 무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥/야채죽 어묵다시마국 조기구이 브로컬리들깨무 침 계절나물 배추김치 (604kcal)	쌀밥/호박죽 닭곰탕 감자고로케 숙주나물 참나물생채 배추김치 (694kcal)	쌀밥/야채죽 된장찌개 가자미구이 버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (588kcal)
오후 간식	미니딸기샌드 요구르트	커스터드 요구르트	우유스틱 요구르트	보리과자 요구르트	크리스피롤 요구르트	에이스 요구르트	마가렛뜨 요구르트
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부+양념장 물파래무침 김구이 배추김치 (544kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치 (660kcal)	쌀밥/흰죽 북어채계란국 미트볼조림 숙갓두부무침 김구이 배추김치 (704kcal)	쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 돈육장조림 시래기볶음 김구이 배추김치 (589kcal)	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 부추생채 김구이 배추김치 (739kcal)	쌀밥/흰죽 어묵다시마국 두부조림 무들깨나물 김구이 배추김치 (757kcal)	쌀밥/흰죽 시레기된장국 고등어캔김치조림 연근조림 김구이 배추김치 (671kcal)
점심 식단	쌀밥/완두콩죽 김치찌개 쇠불고기 취나물볶음 계절나물 배추김치 (589kcal)	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 돈육갈비찜 숙주나물 계절나물 배추김치 (699kcal)	쌀밥/야채죽 콩가루배추국 안동찜닭 미역줄거리볶음 부추생채 배추김치 (682kcal)	쌀밥/버섯죽 쇠고기무국 코다리찜 알감자조림 계절나물 배추김치 (684kcal)	쌀밥/흑임자죽 된장찌개 베이컨볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치 (781kcal)	쌀밥/크림스프 건새우아욱국 자반고사리조림 콩나물무침 갯잎절임 배추김치 (615kcal)	쌀밥/참깨죽 북어채미역국 제육볶음 양배추쌈 표고버섯피망볶음 배추김치 (574kcal)
저녁 식단	쌀밥/들깨죽 콩나물국 카레라이스 도라지오이생채 단호박고로케 배추김치 (666kcal)	쌀밥/참깨죽 감자수제비국 임연수구이 고사리볶음 청경채생채 배추김치 (824kcal)	쌀밥/완두콩죽 온도토리묵국 두부우육찜 알감자조림 열무고추장나물 배추김치 (801kcal)	쌀밥/들깨죽 근대된장국 탕수육+소스 시금치나물 오이무침 배추김치 (578kcal)	쌀밥/야채죽 김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 계절나물 배추김치 (640kcal)	쌀밥/호박죽 홍합무국 비엔나새송이조림 건새우파리볶음 계절나물 배추김치 (624kcal)	쌀밥/야채죽 순두부찌개 가자미구이 무생채 계절나물 배추김치 (619kcal)
오후 간식	미니땅콩샌드 요구르트	후레쉬베리 요구르트	미니사과쿠키 요구르트	고소미 요구르트	클라운산도 요구르트	밀크쌀과자 요구르트	오에스 요구르트

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	쌀밥/흰죽 사골우거지국 생새우무조림 시금치나물 김구이 배추김치 (565kcal)	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 맛살스크램블에 그 계절나물 김구이 배추김치 (604kcal)	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비산적구이 애호박나물 김구이 배추김치 (620kcal)	쌀밥/흰죽 된장찌개 비엔나소세지볶 음 목이버섯나물 김구이 배추김치 (643kcal)	쌀밥/흰죽 북어채계란국 두부조림 계절나물 김구이 배추김치 (686kcal)	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 미역오이초무침 김구이 배추김치 (574kcal)	쌀밥/흰죽 열무된장국 연두부+양념장 도라지볶음 김구이 배추김치 (586kcal)
점심 식단	쌀밥/완두콩죽 브로컬리크림스 프 떡갈비구이 단호박샐러드 치커리생채 배추김치 (751kcal)	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 코다리무조림 시금치나물 땅콩자반 배추김치 (674kcal)	쌀밥/야채죽 배추된장국 제육볶음 상추+쌈방 열무지짐 배추김치 (704kcal)	쌀밥/버섯죽 복어채무국 고등어무조림 청포묵무침 깻잎지 배추김치 (675kcal)	쌀밥/흑임자죽 청국장찌개 우삼겹숙주볶음 가지나물 무생채 배추김치 (636kcal)	쌀밥/크림스프 근대된장국 닭볶음탕 미역줄거리볶음 유채고추장무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥/참깨죽 육개장 쇠고기잡채 브로컬리+초고추 장 콩나물무침 배추김치 (616kcal)
저녁 식단	쌀밥/들깨죽 건새우아욱국 쇠고기버섯볶음 미역줄거리볶음 계절나물 배추김치 (559kcal)	쌀밥/참깨죽 열무된장국 오리불고기 고사리볶음 계절나물 배추김치 (556kcal)	쌀밥/완두콩죽 팽이버섯미소국 짜장밥 감자새우고로케 무생채 배추김치 (647kcal)	쌀밥/들깨죽 미역국 치킨커틀렛 파리멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (709kcal)	쌀밥/야채죽 시래기된장국 조기구이 청경채생채 계절나물 배추김치 (616kcal)	쌀밥/호박죽 콩비지찌개 해물완자전 잔멸치건과볶음 계절나물 배추김치 (654kcal)	쌀밥/야채죽 홍합국 임연수튀김 알감자조림 계절나물 배추김치 (659kcal)
오후 간식	미니딸기샌드 요구르트	커스터드 요구르트	우유스틱 요구르트	보리과자 요구르트	크리스피롤 요구르트	에이스 요구르트	마가렛뜨 요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표