

식단표

2026년 02월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6		7	
아침(654kcal)	점심(624kcal)	아침(586kcal)	점심(564kcal)	아침(667kcal)	점심(665kcal)	아침(537kcal)	점심(574kcal)	아침(586kcal)	점심(610kcal)	아침(614kcal)	점심(679kcal)	아침(624kcal)	점심(741kcal)
쌀밥/흰죽 쇠고기무국 베이컨아재볶음 콩자반 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 미역국 닭도리탕 오복채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 들깨무나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 된장국 돈육장조림 고사리볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 두부조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/아재죽 순두부찌개 칼치조림 미역줄기볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 닭살버섯볶음 도라지나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 얼갈이배추국 제육볶음 양배추무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 브로컬리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 부대찌개 조기구이 무생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기죽순볶음 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 시래기된장국 생선까스 해파리냉채 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 콩치겉무조림 땅콩조림 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵국 코다리찜 청포묵숙주무침 계절나물 배추김치
저녁(747kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(584kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 열무된장국 등뼈김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치	고구마치즈케익 요구르트	쌀밥/참깨죽 카레라이스 유부국 김치샐러드 짜사이 배추김치	후레쉬베리 요구르트	쌀밥/고구마죽 참치김치찌개 미니함박사스 오징어젓무침 계절나물 배추김치	초코하임 요구르트	쌀밥/들깨죽 북어채무국 가지미튀김 연근흑임자무침 봄동나물 배추김치	에이스 요구르트	쌀밥/호박죽 시금치국 닭볶음탕 목이버섯볶음 오이양파무침 배추김치	밤만주 요구르트	쌀밥/아재죽 무다시미국 훈제오리주물럭 양배추쌈 부추양파무침 배추김치	과일	쌀밥/당근죽 된장국 돈육간장불고기 고추자 계절나물 배추김치	미니사과쿠키 요구르트
8		9		10		11		12		13		14	
아침(626kcal)	점심(585kcal)	아침(614kcal)	점심(683kcal)	아침(649kcal)	점심(666kcal)	아침(662kcal)	점심(679kcal)	아침(650kcal)	점심(596kcal)	아침(624kcal)	점심(644kcal)	아침(711kcal)	점심(676kcal)
쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 건새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 쇠고기미역국 오징어볶음 감자조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란말이살부침 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 된장찌개 조기구이 콩나물무침 연근조림 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 햄반스데이크 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/아재죽 짜장밥 유부무국 단호박고구마샐러드 단무지 배추김치	쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶음 무말랭이고들빼기 무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 쇠고기무국 닭간장조림 도라지볶음 짜사이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장국 제육볶음 무생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 스프램블에그 오이양파무침 계절나물 배추김치	쌀밥/크림스프 순두부찌개 고등어김치조림 우영채조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 콩치겉무조림 진멸치조림 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 참치김치찌개 마파두부 무생채 시금치나물 배추김치
저녁(614kcal)	간식	저녁(774kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 계란곤약조림 버섯볶음 시금치나물 배추김치	바나나치즈케익 요구르트	쌀밥/참깨죽 무들깨국 참치두부조림 고로케튀김 계절나물 배추김치	카스타드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 열무된장국 칼치조림 가지양파볶음 계절나물 배추김치	약과 요구르트	쌀밥/들깨죽 미역국 생선까스 아재샐러드 봄동무침 배추김치	고소미 요구르트	쌀밥/당근죽 어묵다시미국 가지미튀김 브로컬리들깨무침 계절나물 배추김치	오에스 요구르트	쌀밥/호박죽 유부국 훈제오리주물럭 숙주나물 양배추쌈 배추김치	과일	쌀밥/아재죽 된장찌개 돈육장조림 버섯볶음 콩나물무침 배추김치	밀크샐러드 요구르트
15		16 규정		17 규정		18 규정		19		20		21	
아침(549kcal)	점심(639kcal)	아침(584kcal)	점심(684kcal)	아침(679kcal)	점심(704kcal)	아침(589kcal)	점심(669kcal)	아침(559kcal)	점심(744kcal)	아침(757kcal)	점심(599kcal)	아침(671kcal)	점심(589kcal)
쌀밥/흰죽 우거지된장국 계란장조림 건새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 김치찌개 닭볶음탕 무나물 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 해물무조림 표고버섯피망볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 새우젓무국 베이컨아재볶음 숙주나물 물파래무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 코다리찜 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/아재죽 떡만두국 조기구이 과일샐러드 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 햄계란볶음 무말랭이고들빼기 무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 된장찌개 쇠고기잡채 어묵조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치국 오징어무침 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 옥수수크림스프 돈까스+소스 단무지 아재샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 두부조림 무들깨나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 쇠고기미역국 칼치조림 콩나물무침 깻잎살임 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 고등어겉조림 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 북어채무국 제육고추장볶음 양배추쌈 목이버섯피망볶음 배추김치
저녁(666kcal)	간식	저녁(646kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(669kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 쇠고기카레라이스 단무지 감자샐러드 배추김치	고구마치즈케익 요구르트	쌀밥/참깨죽 된장국 갈치튀김 고사리볶음 계절나물 배추김치	후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 쇠불고기 느타리버섯볶음 계절나물 배추김치	초코하임 요구르트	쌀밥/들깨죽 비지락순두부찌개 돈장조림 봄동나물 오이무침 배추김치	에이스 요구르트	쌀밥/아재죽 콩나물국 제육간장볶음 도라지오이생채 계절나물 배추김치	밤만주 요구르트	쌀밥/호박죽 홍합무국 비엔나새송이조림 건새우마늘종볶음 계절나물 배추김치	과일	쌀밥/아재죽 감자옹심이미역국 매추리알조림 멸치볶음 시금치나물 배추김치	미니사과쿠키 요구르트

22		23		24		25		26		27		28	
아침(565kcal)	점심(751kcal)	아침(604kcal)	점심(619kcal)	아침(620kcal)	점심(681kcal)	아침(643kcal)	점심(680kcal)	아침(686kcal)	점심(636kcal)	아침(564kcal)	점심(648kcal)	아침(586kcal)	점심(636kcal)
쌀밥/흰죽 사골우거지국 매추리알조림 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 브로컬리크림스프 떡갈비구이 단호박샐러드 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 맛살스크램블에그 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 김치찌개 코다리찜 시금치나물 콩자반 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비산적구이 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 제육볶음 양배추샐러드 얼무지짐 배추김치	쌀밥/흰죽 된장찌개 비엔나소세지볶음 목이버섯나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 조기구이 도토리묵무침 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 복아채국 두부조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 청국장찌개 베이컨야채볶음 볼어묵조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 무말랭이무침 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 근대된장국 닭볶음탕 미역줄거리볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어무국 연두부+양념장 도리자볶음 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 육개장 생선까스 브로컬리무침 계절나물 배추김치
저녁(544kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(729kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 쇠고기버섯볶음 미역줄거리볶음 계절나물 배추김치	바나나치즈케익 요구르트	쌀밥/참깨죽 무들깨국 오리불고기 고사리볶음 건새우마늘쫄볶음 배추김치	카스타드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 미소된장국 짜장밥 단호박고로케 계절나물 배추김치	약과 요구르트	쌀밥/들깨죽 미역국 돈육장조림 숙주나물 봄동무침 배추김치	고소미 요구르트	쌀밥/야채죽 시래기된장국 칼치무조림 창경채생채 계절나물 배추김치	오에스 요구르트	쌀밥/호박죽 순두부찌개 해물안자전 진멸치조림 계절나물 배추김치	과일	쌀밥/야채죽 종합국 공치갱김치조림 알감자조림 계절나물 배추김치	밀크쌀과자 요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표