

식단표

2026년 04월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(694kcal)	점심(659kcal)	아침(641kcal)	점심(614kcal)	아침(620kcal)	점심(799kcal)	아침(624kcal)	점심(646kcal)
						쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 오징어무조림 숙기두부무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 북아채무국 달볶음탕 브로콜리숙회 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 계란찜살부침 콩자반 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 미니할박 양배추샐러드 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 연두부+양념장 알감자조림 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 카레라이스 유부무국 생선까스+소스 단무지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 고들빼기무말랭이 가지나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 임연수구이 유채나물 버섯볶음 배추김치
						저녁(619kcal)	간식	저녁(716kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식
						쌀밥/들깨죽 순두부찌개 가지미구이 차파리부추생채 콩나물무침 배추김치	오픈레 에이스 요구르트	쌀밥/오채죽 열무된장국 등뼈김치찌 잔멸치조림 도토리묵무침 배추김치	오픈레 사과잼쿠키 요구르트	쌀밥/호박죽 건새우아욱국 날치알계란찜 고사리볶음 오이부추생채 배추김치	오픈레 마카렛트 요구르트	쌀밥/오채죽 콩나물국 제육볶음 세벌나물생채 계절나물 배추김치	오픈레 미왕쌀과자 요구르트
5		6		7		8		9		10		11	
아침(604kcal)	점심(629kcal)	아침(564kcal)	점심(709kcal)	아침(656kcal)	점심(719kcal)	아침(659kcal)	점심(686kcal)	아침(639kcal)	점심(781kcal)	아침(661kcal)	점심(729kcal)	아침(599kcal)	점심(645kcal)
쌀밥/흰죽 미역국 달걀버섯볶음 도라지나물 김구이 배추김치	쌀밥/원두콩죽 얼갈이배추국 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 계란찜조림 브로콜리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 어묵국 훈제오리주물럭 양상추샐러드 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 돈육김치볶음 무나물 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 무디스+소스 부추생채 콩자반 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 콩채김부추조림 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 우거지국 코다리조림 청포묵무침 근대된장나물 배추김치	쌀밥/흰죽 두부호박새우젓찌 개 미트볼조림 마늘쫀갓새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 부대찌개 오징어볶음 계란찜살부침 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 계란찜살부침 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 달래된장찌개 자반+고들빼기 연근조림 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 돈육공인장조림 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 삼선찌장반 유부무국 오케감자샐러드 단무지무침 배추김치
저녁(530kcal)	간식	저녁(710kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(755kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 북아채무국 가지미구이 애호박나물 양념깻잎 배추김치	오픈레 약파 요구르트	쌀밥/참깨죽 시금치국 조기구이 김치조림 오이쪽파무침 배추김치	오픈레 카스타드 요구르트	쌀밥/흑임자죽 냉이된장국 쇠고기버섯볶음 유채김치 숙기두부무침 배추김치	오픈레 빅파이 요구르트	쌀밥/당콩죽 미역국 간장달볶음 도라지오이생채 간장고추치 배추김치	오픈레 보리과자 요구르트	쌀밥/버섯죽 콩가루배추국 민대구구이 숙주나물무침 청경채겉절이 배추김치	오픈레 오에스 요구르트	쌀밥/호박죽 북아채국 두부조림 베이컨김치배볶음 시금치나물 배추김치	오픈레 크라운산도 요구르트	쌀밥/오채죽 쇠고기무국 칼치조림 가지양파볶음 간장고추치 배추김치	오픈레 밀크쌀과자 요구르트
12		13		14		15		16		17		18	
아침(639kcal)	점심(520kcal)	아침(609kcal)	점심(636kcal)	아침(684kcal)	점심(656kcal)	아침(646kcal)	점심(675kcal)	아침(649kcal)	점심(596kcal)	아침(611kcal)	점심(749kcal)	아침(611kcal)	점심(626kcal)
쌀밥/흰죽 얼갈이배추국 비엔나소세지볶음 깻잎 김구이 배추김치	쌀밥/원두콩죽 쇠고기무국 오징어볶음 무생채 양파김치 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 근대고추장나물 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 아욱된장국 돈육메추리알장조 림 꽃미늘북아채무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 오이양파무침 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 홍합미역국 김치무조림 청경채생채 양념고추치 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 불어복볶음 애호박나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 북아채무국 참치두부무침 실고양이채 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부+양념장 마늘쫀갓새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/원두콩죽 근대된장국 제육볶음 도라지생채 유채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 계란찜조림 페리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 크림스프 돈까스+소스 양상추샐러드 오복채무침 단무지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈육장조림 오복채무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 계란파국 인동찜닭 미역줄거리볶음 부추생채 배추김치
저녁(624kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(764kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 달볶음탕 알배추나물 우영채조림 배추김치	오픈레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/콩죽 참치김치+고추장찌 개 조기구이 브로콜리들깨무침 계절나물 배추김치	오픈레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/흑임자죽 달콤탕 콩채김치조림 미키로나샐러드 참나물생채 배추김치	오픈레 초코하임 요구르트	쌀밥/당콩죽 된장찌개 가지미구이 버섯볶음 콩나물무침 배추김치	오픈레 에이스 요구르트	쌀밥/오채죽 유부무국 카레라이스 오징어천무말랭이 무침 맛탕 배추김치	오픈레 사과잼쿠키 요구르트	쌀밥/호박죽 맑은순두부국 임연수구이 고사리볶음 청경채생채 배추김치	오픈레 마카렛트 요구르트	쌀밥/오채죽 육개장 잡채어묵조림 열무나물 무생채 배추김치	오픈레 미왕쌀과자 요구르트

19		20		21		22		23		24		25	
아침(550kcal)	점심(879kcal)	아침(609kcal)	점심(604kcal)	아침(751kcal)	점심(626kcal)	아침(681kcal)	점심(584kcal)	아침(614kcal)	점심(531kcal)	아침(614kcal)	점심(716kcal)	아침(639kcal)	점심(756kcal)
쌀밥/흰죽 근대된장국 쇠고기바섯볶음 간장깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 크림스프 생선까스+소스 김치조림 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 된장찌개 오징어볶음 오이양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채무국 비엔나-새송이볶음 근대된장나물 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 건새우아욱국 닭볶음탕 참나물생채 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 고등어생김치조림 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 미역국 제육볶음 양배추쌈 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어국 연두부+양념장 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 우거지국 떡갈비구이 양배추샐러드 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 맛살스프+블에그 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 부대찌개 코다리무조림 시금치나물 어묵볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 미트볼피망볶음 건새우조림 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 자른고등어구이 청포묵무침 배추김치
저녁(684kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(671kcal)	간식	저녁(649kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식	저녁(665kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 어묵국 코다리조림 시금치나물 도라지생채 배추김치	오픈레 약과 요구르트	쌀밥/콩죽 김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 단호박샐러드 배추김치	오픈레 카스타드 요구르트	쌀밥/완두콩죽 홍합무국 두부조림 파리고추멸치볶음 배추김치	오픈레 빅파이 요구르트	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 가자미구이 유채나물 오목채무침 배추김치	오픈레 보리과자 요구르트	쌀밥/땅콩죽 닭곰탕 콩치무조림 아삭이+고추된장무 침 배추김치	오픈레 오예스 요구르트	쌀밥/호박죽 열무된장국 간장제육볶음 고사리볶음 계절나물 배추김치	오픈레 크라운산도 요구르트	쌀밥/이채죽 삼선짜장밥 유부무국 군만두 단무지무침 배추김치	오픈레 밀크샐과자 요구르트
26		27		28		29		30					
아침(651kcal)	점심(644kcal)	아침(609kcal)	점심(609kcal)	아침(664kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(699kcal)	아침(659kcal)	점심(832kcal)				
쌀밥/흰죽 배추된장국 베이컨이채볶음 목이버섯나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 복어채무국 제육간장불고기 콩나물무침 아삭이+고추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 코다리찜 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 홍합살미역국 훈제오리구이 부추생채 알배추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채무국 두부조림 미역초무침 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 근대된장국 자른고사리조림 유채고추장무침 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 우거지국 계란장조림 무말랭이+오징어젓 무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 어묵국 닭볶음탕 시금치나물 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 표고버섯볶음 고등어생김치조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 근대된장국 제육볶음 상추+쌈장 무생채 배추김치				
저녁(704kcal)	간식	저녁(666kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(754kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식				
쌀밥/바섯죽 육개장 모듬전 김치조림 시금치나물 배추김치	오픈레 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 열무된장국 조기구이 표고버섯볶음 청경채생채 배추김치	오픈레 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/완두콩죽 참치김치찌개 오징어무조림 애호박볶음 숙음배추열무겉절 이 배추김치	오픈레 초코하임 요구르트	쌀밥/크림스프죽 시래기된장국 생선까스+소스 썩기두부무침 숙주나물 배추김치	오픈레 에이스 요구르트	쌀밥/콩죽 콩나물국 잡채 파리고추멸치볶음 유채겉절이 배추김치	오픈레 사과잼쿠키 요구르트				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표