2021년 01월 식단표

시설명	수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목	금	토
					1 신정	2
					아침 (522kcal) 잡곡밥 북엇국 소고기표고장조림 숙주나물무침 김치 흑임자죽 간식 요플레 "유과 식혜"	점심 (733kcal) 잡곡밥 떡만두국 수제동그랑땡전 고사리들깨볶음 김치 순두부죽 저녁 (672kcal) 잡곡밥 소고기미역국 고추장제육볶음 쑥갓나물 김치 당근감자죽	아침 (501kcal) 잡곡밥 들깨무채국 계란찜 새송이고추장조림 김치 닭살죽 간식 요플레 "미니붕어빵 요구르트"	점심 (684kcal) 잡곡밥 봄동된장국 소불고기 실곤약야채무침 김치 옥수수죽 저녁 (772kcal) 잡곡밥 김칫국 짜장소스 생선까스&타르S 김치 땅콩죽
3		4		5		6		7		8		9	
아침 (521kcal) 잡곡밥 바지락살무국 두부조림 돈민찌오이볶음 김치 단호박죽 간식 요플레 "찐고구마 식혜"	점심 (701kcal) 잡곡밥 콩나물국 순살닭갈비 단호박샐러드 김치 쇠고기죽 저녁 (602kcal) 잡곡밥 맑은감자국 돈육메추리알장조림 들깨무나물 김치 표고죽	아침 (533kcal) 잡곡밥 계란파국 두부조림 느타리야채볶음 오징어젓무무침 김치 고구마죽 간식 요플레 "꿀호떡 요구르트"	점심 (682kcal) 잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 숙주당근무침 양배추쌈&쌈장 김치 흑임자죽 저녁 (701kcal) 잡곡밥 시래기된장국 조기구이 무조림 청경채나물 김치 순두부죽	아침 (542kcal) 잡곡밥 배추새우젓국 계란장조림 미나리고추장나물 전장김 김치 당근감자죽 간식 요플레 "유과 두유"	점심 (841kcal) 잡곡밥 닭다리삼계탕 도토리묵무침 감자채볶음 오이지 김치 닭살죽 저녁 (652kcal) 잡곡밥 홍합살무국 돈육짜장볶음 호박들깨볶음 브로컬리&초장 김치 옥수수죽	아침 (566kcal) 잡곡밥 북어미역국 연두부&양념장 맛살야채볶음 무나물 김치 땅콩죽 간식 요플레 "사과잼쿠키 요구르트"	점심 (688kcal) 잡곡밥 참치김치찌개 두부계란찜 실곤약잡채 근대쌈장무침 김치 단호박죽 저녁 (673kcal) 잡곡밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼조림 사각어묵볶음 아삭이양파무침 김치 쇠고기죽	아침 (523kcal) 잡곡밥 순두부백탕 메추리알장조림 새송이피망볶음 전장김 김치 표고죽 간식 요플레 "안흥찐빵 두유"	점심 (801kcal) 잡곡밥 사골무국 버섯소불고기 오이볶음 단호박샐러드 김치 고구마죽 저녁 (711kcal) 잡곡밥 버섯들깨탕 훈제오리피망볶음 감자조림 쌈무부추무침 김치 흑임자죽	아침 (560kcal) 잡곡밥 건새우아욱국 닭살표고장조림 마늘쫑볶음 열무나물 김치 순두부죽 간식 요플레 "야채모닝빵 요구르트"	점심 (711kcal) 잡곡밥 바지락살미역국 야채카레소스 너비아니조림 오이비트초절임 김치 당근감자죽 저녁 (752kcal) 잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 콩나물무침 브로컬리초무침 김치 닭살죽	아침 (521kcal) 잡곡밥 소고기감자국 두부조림 들깨무나물 전장김 김치 옥수수죽 간식 요플레 "바나나 요구르트"	점심 (860kcal) 잡곡밥 사골부대찌개 치킨까스&머스타드 미역줄기볶음 참나물무침 김치 땅콩죽 저녁 (678kcal) 잡곡밥 호박새우젓국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 얼갈이나물 김치 단호박죽

10		11		12		13		14		15		16	
아침	점심	아침 (601kcal)	점심 (624kcal)	아침 (544kcal)	점심 (604kcal)	아침 (566kcal)	점심 (689kcal)	아침 (544kcal)	점심 (689kcal)	아침 (553kcal)	점심 (762kcal)	아침 (542kcal)	점심 (682kcal)
잡곡밥 콩나물국 계란찜 어묵볶음 근대나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 북어국 돈채피망볶음 새송이고추장조림 오이생채 김치 표고죽	잡곡밥 사골무국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육불고기 고사리볶음 콩나물파채무침 김치 순두부죽	잡곡밥 바지락살무채국 돈육표고장조림 감자채볶음 쑥갓나물 김치 닭살죽	잡곡밥 유채된장국 순살닭갈비 들깨호박볶음 배추나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 맛살계란국 두부조림 들깨무나물 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 홍합살미역국 야채소불고기 실곤약잡채 상추쌈&쌈장 김치 쇠고기죽	잡곡밥 열무된장국 우채양배추볶음 어묵볶음 미나리나물 김치 고구마죽	잡곡밥 사골육개장 새우살계란찜 느타리야채볶음 청경채나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 재첩국 동그랑땡조림 열무된장무침 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 된장찌개 돈육김치볶음 물파래전 단호박샐러드 김치 닭살죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육무장조림 브로컬리피망볶음 양념깻잎지 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은감자국 닭살고추장볶음 우엉채조림 참나물무침 김치 단호박죽
간식	저녁	간식	저녁 (642kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (674kcal)	간식	저녁 (701kcal)	간식	저녁 (677kcal)	간식	저녁 (711kcal)
요플레 "파운드 감귤주스"	잡곡밥 시래기된장국 순살닭볶음탕 두부쑥갓무침 양념깻잎지 김치 고구마죽	요플레 "카스타드 요구르트"	잡곡밥 소고기배춧국 너비아니조림 단호박샐러드 시금치나물 김치 당근감자죽	요플레 "구운계란 식혜"	잡곡밥 청국장찌개 가지미카레구이 미니새송이볶음 열무고추장나물 김치 땅콩죽	요플레 "초코파이 오렌지주스"	잡곡밥 감자된장국 훈제오리야채볶음 연근조림 오이지무침 김치 표고죽	요플레 "귤 요구르트"	잡곡밥 김칫국 돈육간장불고기 멸치시래기지짐 시금치나물 김치 순두부죽	요플레 "카스타드 두유"	잡곡밥 물만두국 메추리알새송이장조림 동부묵김가루무침 쑥갓나물 김치 옥수수죽	요플레 "마가렛트 요구르트"	잡곡밥 얼갈이된장국 방어데리야끼구이 느타리야채볶음 숙주나물무침 김치 쇠고기죽
17		18		19		20		21		22		23	
아침 (521kcal)	점심 (801kcal)	아침 (522kcal)	점심 (688kcal)	아침 (524kcal)	점심 (799kcal)	아침 (551kcal)	점심 (788kcal)	아침 (522kcal)	점심 (682kcal)	아침 (522kcal)	점심 (642kcal)	아침 (541kcal)	점심 (677kcal)
잡곡밥 건새우무국 돈민찌계란장조림 마늘쫑볶음 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 유채된장국 짜장소스 돈육강정 단무지무침 김치 고구마죽	잡곡밥 북어콩나물국 두부조림 호박볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 소고기버섯탕 새우계란찜 어묵볶음 유채고추장나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 표고부추볶음 열무된장나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 참기름미역국 돈수육 오징어젓무무침 상추&쌈장 김치 땅콩죽	잡곡밥 얼갈이된장국 너이아니조림 참나물무침 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 취나물볶음 미나리무생채 김치 표고죽	잡곡밥 홍합살무국 우민찌두부조림 말린호박볶음 쑥갓나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 근대된장국 고추장제육볶음 느타리야채볶음 시금치나물 김치 순두부죽	잡곡밥 아욱된장국 메추리알무장조림 깻잎순나물 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 溫도토리묵국 돈채피망볶음 연근조림 청경채나물 김치 옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 참치야채볶음 새송이조림 열무된장나물 김치 단호박죽	잡곡밥 어묵국 돈육미나리불고기 동부묵김가루무침 야채겉절이&양념장 김치 쇠고기죽
간식	저녁 (684kcal)	간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (689kcal)	간식	저녁 (671kcal)	간식	저녁 (670kcal)	간식	저녁 (833kcal)	간식	저녁 (689kcal)
요플레 "찐감자 사과주스"	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 돈민찌오이볶음 미나리된장나물 김치 흑임자죽	요플레 "꿀호떡 요구르트"	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 맛살샐러드 들깨무나물 김치 닭살죽	요플레 "유과 검은콩두유"	잡곡밥 닭개장 연두부&양념장 돈민찌호박볶음 봄동나물 김치 단호박죽	요플레 "파운드 요구르트"	잡곡밥 배추순두부국 돈육간장불고기 새송이고추장조림 물파래오이무침 김치 고구마죽	요플레 "바나나 두유"	잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 얼갈이된장무침 쌈무 김치 당근감자죽	요플레 "사과잼쿠키 요구르트"	잡곡밥 팽이유부된장국 마파두부 생선까스&타르소스 단무지무침 김치 땅콩죽	요플레 "구운계란 포도주스"	잡곡밥 순두부백탕 닭다리살고추장볶음 감자채볶음 브로컬리깨장무침 김치 표고죽
24		25		26		27		28		29		30	
아침 (556kcal)	점심 (680kcal)	아침 (554kcal)	점심 (624kcal)	아침 (533kcal)	점심 (704kcal)	아침 (579kcal)	점심 (746kcal)	아침 (566kcal)	점심 (672kcal)	아침 (521kcal)	점심 (711kcal)	아침 (544kcal)	점심 (662kcal)
잡곡밥 콩나물국 계란찜 멸치땅콩볶음 전장김 김치 고구마죽	잡곡밥 김칫국 동태무조림 실곤약오리엔탈무침 미나리나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 계란파국 너비아니조림 청경채나물 오복지무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 맑은미역국 닭다리살데리야끼볶음 감자채볶음 쑥갓나물 김치 닭살죽	잡곡밥 배추콩국 우채피망볶음 콩나물무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 시금치된장국 돼지고기김치찜 연두부&양념장 단호박샐러드 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨무채국 계란장조림 맛살야채볶음 파래자반 김치 표고죽	잡곡밥 사골파국&곤약사리 돈육강정 호박볶음 숙주나물무침 김치 고구마죽	잡곡밥 맑은홍합국 닭가슴살표고장조림 오이볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 갈치구이 새송이고추장조림 건취나물볶음 김치 당근감자죽	잡곡밥 아욱된장국 건새우두부조림 미역줄기볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 새우젓계란찜 실곤약잡채 시금치나물 김치 땅콩죽	잡곡밥 맑은감자국 메추리알장조림 표고부추볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈육간장불고기 열무나물 무생채 김치 표고죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (744kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (687kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (662kcal)
요플레 "안흥찐빵 두유"	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 맛살케찹볶음 오이생채 김치 순두부죽	요플레 "빅파이 요구르트"	잡곡밥 참치추어탕 야채계란찜 우엉채조림 참나물무침 김치 옥수수죽	요플레 "유과 검은깨두유"	잡곡밥 배춧국 꽁치시래기지짐 시금치나물 무생채 김치 쇠고기죽	요플레 "찐감자 요구르트"	잡곡밥 순두부백탕 순살닭볶음탕 고사리볶음 근대된장나물 김치 흑임자죽	요플레 "안흥찐빵 사과주스"	잡곡밥 어묵탕 돈육짜장볶음 들깨무나물 브로컬리&초장 김치 닭살죽	요플레 "사과잼쿠키 요구르트"	잡곡밥 북엇국 닭살카레볶음 고구마샐러드 청경채나물 김치 단호박죽	요플레 "구운계란 오렌지주스"	잡곡밥 근대된장국 훈제오리야채볶음 연근조림 미나리고추장나물 김치 고구마죽

31							
아침 (552kcal)	점심 (788kcal)						
잡곡밥 봄동된장국 참치야채볶음 연두부&양념장 오이지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 순두부계란국 고추잡채&꽃빵 호박들깨볶음 아삭이쌈장무침 김치 순두부죽						
간식	저녁 (642kcal)						
요플레 ---------- "카스타드 두유"	잡곡밥 된장찌개 순살닭갈비 어묵볶음 꼬시래기무침 김치 당근감자죽						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. / ※ 원산지 표시 :

※ 주식회사올바른 제공 식단표