

식단표

2023년 12월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
												1		2													
										아침(591kcal)		점심(645kcal)		아침(576kcal)		점심(638kcal)											
										기장밥 무채국 미트볼조림 죽순채볶음 짜사이무침 김치 맛살죽		잡곡밥 닭곰탕 돈육김치볶음 콩나물김가루무침 치커리양배추겉절이 김치 참치야채죽		기장밥 김치콩나물국 참치야채볶음 근대나물무침 배추나물무침 김치 소고기죽		잡곡밥 우거지된장국 닭살데리야끼조림 블어육브콜리볶음 열무나물무침 김치 흑임자죽											
										저녁(685kcal)		간식		저녁(633kcal)		간식											
										기장밥 맑은채계장 돈민짜두부야채조림 얼갈이나물 느타리호박볶음 김치 소고기야채죽		오플레 밤만주/요구르트		기장밥 팽이두부국 제육볶음 목이버섯냉채 시금치나물무침 김치 호박죽		비피더스 녹차쿠키/두유											
3		4		5		6		7		8		9															
아침(578kcal)		점심(675kcal)		아침(576kcal)		점심(681kcal)		아침(577kcal)		점심(645kcal)		아침(565kcal)		점심(675kcal)		아침(579kcal)		점심(677kcal)		아침(578kcal)		점심(684kcal)					
기장밥 콩나물국 닭살무조림 취나물무침 전정김 김치 참치죽		잡곡밥 유채된장국 김자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 김가루죽		기장밥 두부호박국 어묵곤약조림 무말랭이무침 청경채나물 김치 땅콩죽		잡곡밥 콩나물국 돈육불백 얼갈이나물무침 부추양파무침 김치 소고기표고죽		기장밥 버섯두부국 맛살야채볶음 깻잎지 배추나물무침 김치 맛살죽		잡곡밥 달걀국 짜장소스 참나물겉절이 단무지부추무침 김치 닭야채죽		기장밥 순두부배추국 동그랑땡조림 죽순채볶음 숙주나물무침 김치 소고기죽		비빔밥*고추장소스 미역국 콩나물무침/무생채 호박나물볶음 계란후라이 김치 호박죽		기장밥 홍합살무국 돈채죽순볶음 얼갈이나물무침 오이지 김치 참치죽		잡곡밥 돈육김치찌개 동그랑땡볶음 돈채무나물볶음 유채나물무침 김치 소라이채죽		기장밥 어묵국 소세지콩나물찜 배추나물무침 무나물 김치 땅콩죽		잡곡밥 어묵장국 닭청경채볶음 감자채볶음 마카로니콘샐러드 김치 소고기야채죽		기장밥 미역국 돈채양배추볶음 무생채 죽순채볶음 김치 맛살죽		기장밥 호박두부국 오삼불고기 무생채 브로콜리연근무침 김치 참치야채죽	
저녁(654kcal)		간식		저녁(675kcal)		간식		저녁(650kcal)		간식		저녁(651kcal)		간식		저녁(656kcal)		간식		저녁(655kcal)		간식					
기장밥 청국장찌개 돈육무조림 깻잎지 취나물볶음 김치 땅콩죽		비피더스 사과잼쿠키 주스		기장밥 소고기배추국 동태무조림 숙주나물무침 새송이야채볶음 김치 새우야채죽		오플레 마들렌 요구르트		기장밥 시래기된장국 닭양배추볶음 도토리묵야채무침 연근조림 흑임자죽		비피더스 쌀과자 주스		기장밥 무채국 두부야채조림 열무된장무침 햇타이누들샐러드 김치 버섯야채죽		사과주스 바나나도넛 요구르트		기장밥 사골무국 우삼겹배추찜 오이지무침 콩나물무침 김치 계란야채죽		오플레 보리과자 두유		기장밥 순두부새우젓국 돈육곤약조림 봄동나물무침 숙주나물무침 김치 맛살야채죽		비피더스 마들렌 요구르트		기장밥 콩나물김치국 계맛살푸팟퐁커리 참나물겉절이 또띠아 김치 깨죽		사과주스 엄마손파이 두유	

10		11		12		13		14		15		16	
아침(587kcal)	점심(641kcal)	아침(577kcal)	점심(688kcal)	아침(578kcal)	점심(681kcal)	아침(576kcal)	점심(685kcal)	아침(570kcal)	점심(681kcal)	아침(575kcal)	점심(685kcal)	아침(576kcal)	점심(688kcal)
기장밥 순두부배추국 참치야채볶음 숙주나물무침 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 유채된장국 감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 김가루죽	기장밥 어묵국 두부야채조림 표고버섯부추볶음 숙주나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 배추된장국 닭안심새송이볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 새우야채죽	기장밥 호박새우젓국 돈민찌어묵볶음 도시락김 깻잎지 김치 망콩죽	잡곡밥 두부랭이버섯미소국 함박스테이크 호박나물볶음 연근채썰러드 김치 흑임자죽	기장밥 복어채무국 햄야채볶음 호박볶음 오복지무침 김치 맛살죽	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 김치 버섯야채죽	기장밥 홍합살무국 돈채죽순볶음 얼갈이나물무침 오이지 김치 소고기죽	잡곡밥 복어두부국 돈육양배추볶음 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치 계란야채죽	기장밥 시래기된장국 맛살양배추볶음 콩나물무침 죽순채볶음 김치 참치야채죽	잡곡밥 순두부맑은국 달걀부추짜박이 봄동나물무침 무생채 김치 참치야채죽	기장밥 순두부배추국 동그랑땡조림 죽순채볶음 숙주나물무침 김치 망콩죽	잡곡밥 들깨무국 우삼겹감자짜글이 브로콜리맛살샐러드 시금치나물무침 김치 참치야채죽
저녁(655kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식
기장밥 청국장찌개 돈육무장조림 깻잎지 참나물야채무침 김치 망콩죽	사과주스	기장밥 김치비빔국 소고기버섯소스 참나물겉절이 불어묵이채조림 김치 소고기표고죽	요플레 유과 요구르트	기장밥 어묵장국 돈육가지볶음 치커리생채 숙주나물무침 김치 달야채죽	비피더스 크리스피12곡 요거암얌	기장밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 얼무나물무침 연근채썰러드 김치 호박죽	사과주스 한입카스테라 요구르트	기장밥 시래기된장국 동그랑땡나자완스 콩나물김가루무침 느타리양파추볶음 김치 소리아채죽	요플레 마켓 요거암얌	기장밥 소고기무국 달도리탕 숙주나물무침 다시마채무침 김치 맛살야채죽	비피더스 카스타드 요구르트	기장밥 된장찌개 부대볶음 얼갈이나물무침 참치야채볶음 김치 소고기야채죽	사과주스 크림산도 두유
17		18		19		20		21		22		23	
아침(576kcal)	점심(688kcal)	아침(578kcal)	점심(675kcal)	아침(598kcal)	점심(676kcal)	아침(578kcal)	점심(666kcal)	아침(577kcal)	점심(645kcal)	아침(576kcal)	점심(688kcal)	아침(578kcal)	점심(677kcal)
기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무나물 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 복어채무국 돈육간장불고기 얼갈이나물무침 방풍나물무침 김치 망콩죽	기장밥 김치국 미트볼조림 콩나물무침 호박나물볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 콩나물국 돈육볼백 유채나물무침 느타리호박볶음 김치 소고기표고죽	기장밥 호박새우젓국 감자고추장조림 얼갈이나물무침 오이볶음 김치 참치죽	잡곡밥 근대된장국 짜장소스 단무지부추무침 얼갈이나물무침 김치 닭야채죽	기장밥 된장국 맛살야채볶음 고구미조림 근대된장무침 김치 맛살죽	비빔밥간장소스 미역국 콩나물무침/무생채 호박나물볶음 계란후라이 김치 호박죽	기장밥 호박새우젓국 닭가슴살표고장조림 숙갓무침 숙주나물무침 김치 후리가게죽	잡곡밥 달걀국 마파두부 숙주베이컨볶음 오이양파무침 김치 소리아채죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약조림 무생채 매추나물 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 한식잡채 치커리생채 김치 팔죽	기장밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵야채무침 얼갈이나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육볼백 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치 참치야채죽
저녁(653kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식
기장밥 시금치된장국 감자돈육볶음 콩나물무침 베이컨청경채볶음 김치 참치죽	사과주스 버터쿠키 두유	기장밥 소고기배추국 두부야채조림 김치채볶음 얼무나물무침 김치 새우야채죽	요플레 쌀전병 두유	기장밥 시골무국 닭안심볶음 참나물겉절이 연근조림 김치 흑임자죽	비피더스 엄미손파이 요거암얌	기장밥 감자양파국 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 버섯야채죽	사과주스 딸기파운드 요구르트	기장밥 감자고추장찌개 돈육양배추볶음 봄동나물무침 콩나물무침 김치 계란야채죽	요플레 보리과자 두유	기장밥 콩나물국밥 순대부추찜&초장 유채나물무침 무생채 김치 맛살야채죽	비피더스 마켓 두유	기장밥 순두부맑은국 달걀데리아끼조림 불어묵볼블리볶음 얼무나물무침 김치 계죽	사과주스 버터쿠키 주스
24		25 크리스마스		26		27		28		29		30	
아침(576kcal)	점심(677kcal)	아침(587kcal)	점심(641kcal)	아침(589kcal)	점심(675kcal)	아침(601kcal)	점심(674kcal)	아침(598kcal)	점심(627kcal)	아침(578kcal)	점심(687kcal)	아침(577kcal)	점심(675kcal)
기장밥 된장국 비엔나어묵볶음 가지나물볶음 전장김 김치 후리가게죽	잡곡밥 순두부새우젓국 달걀파쿠이 근대나물무침 파채무침 김치 참치죽	기장밥 버섯두부국 맛살야채볶음 느타리야채볶음 오이지 김치 맛살죽	잡곡밥 홍합무국 돈육잡스테이크 토마토파스타 얼갈이나물무침 김치 크림스프	기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 어묵국 달걀비베규볶음 콩나물무침 두부치커리무침 김치 흑임자죽	기장밥 콩나물국 감자돈민찌조림 사각어묵볶음 돌나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 순두부찌개 돈육야채볶음 감자채볶음 숙주나물무침 김치 버섯야채죽	기장밥 비지락순두부찌개 참치야채볶음 콩나물무침 무나물 김치 망콩죽	잡곡밥 돈육김치탕 계란찜 무생채 얼갈이나물무침 김치 소리아채죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약무침 표고버섯부추볶음 청경채나물 김치 참치죽	잡곡밥 달걀국 이채카레 느타리양배추볶음 콩나물무침 김치 맛살야채죽	기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 맛살죽	기장밥 호박두부국 오삼불고기 무생채 브로콜리연근무침 깨죽
저녁(658kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식
기장밥 소고기무국 너비아니 고구미조림 콩나물무침 김치 소고기죽	사과주스 크리스피12곡 두유	기장밥 소고기배추국 두부야채조림 새송이야채볶음 얼무나물무침 김치 새우야채죽	요플레 버터쿠키 두유	기장밥 열무된장국 동그랑땡조림 무나물 궁채장아찌 김치 달야채죽	비피더스 후렌치파이 주스	기장밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 얼무나물무침 연근채썰러드 김치 호박죽	사과주스 미니롤케익 요구르트	기장밥 시래기된장국 닭안심볶음 도토리묵야채무침 연근조림 김치 계란야채죽	요플레 크림산도 두유	기장밥 복어두부국 제육볶음 참나물겉절이 새송이야채볶음 김치 참치야채죽	비피더스 쌀전병 주스	잡곡밥 소고기배추국 돈육표고버섯조림 봄동겉절이 숙주나물무침 김치 참치야채죽	사과주스 밤만주 두유

31							
아침(587kcal)	점심(688kcal)						
기장밥 콩나물국 닭살무조림 취나물무침 전장김 김치 참치죽	잡곡밥 호박두부국 돈채피망볶음 근대나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽						
저녁(650kcal)	간식						
기장밥 시래기된장국 동그랑땡조림 무나물무침 부추양파무침 김치 맛살죽	사과주스 사과잼쿠키 주스						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표