

식단표

2024년 01월

수호천사노인전문요양원

| 구분 | | 월(01.01) | 화(01.02) | 수(01.03) | 목(01.04) | 금(01.05) | 토(01.06) |
|----------|----------|---|---|---|---|--|--|
| 아침 식단 | | 잡곡밥 조랭이떡국 조기구이 콩나물무침 얼갈이나물무침 김치전 김치 (704kcal) | 잡곡밥 차돌된장찌개 계란찜 유채나물겉절이 가지나물볶음 감자사라다 김치 (687kcal) | 비빔밥*고추장소스 맑은미역국 콩나물 무생채 계란후라이 고사리/도라지나물 김치 (712kcal) | 잡곡밥 바지락무국 바베큐돈사태찜 숙주나물무침 마카로니콘샐러드 토마토포도굴샐러드 김치 (701kcal) | 잡곡밥 경상도황태미역국 돈민찌두부구이 봄동나물무침 새송이야채볶음 후라이드치킨(수제) 김치 (698kcal) | 잡곡밥 우거지된장국 닭살데리야끼조림 볼어묵브콜리볶음 얼무나물무침 물파래무무침 김치 (698kcal) |
| 점심 식단 | | 기장밥 피홍합무국 동그랑땡조림 궁채나물볶음 세발나물무침 계란말이 김치 (688kcal) | 기장밥 북어두부국 제육볶음 오이양파무침 사각어묵볶음 상추쌈*쌈장 김치 (777kcal) | 기장밥 소고기배추국 닭야채볶음 호박나물볶음 치커리겉절이 알감자조림 김치 (712kcal) | 기장밥 된장국 오징어야채볶음 열무된장무침 올방개묵무침 양배추쌈*쌈장/소면 김치 (755kcal) | 기장밥 소고기무국 백순대*양념장 호박야채볶음 간장깻잎지 마약옥수수 김치 (712kcal) | 기장밥 팽이두부국 제육볶음 목이버섯냉채 시금치나물무침 상추쌈*쌈장 김치 (732kcal) |
| 구분 | 일(01.07) | 월(01.08) | 화(01.09) | 수(01.10) | 목(01.11) | 금(01.12) | 토(01.13) |
| 아침 식단 | | 잡곡밥 김치두부국 안동찜닭 숙주나물무침 호박나물무침 절단옥수수샐러드 김치 (689kcal) | 잡곡밥 소고기무국 야채카레 얼갈이나물무침 멕시코샐러드 왕새우튀김 김치 (699kcal) | 잡곡밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 콩나물무침 상추쌈*쌈장 김치 (704kcal) | 잡곡밥 부대찌개 계란찜 봄동나물무침 돌나물*초장 대패삼겹살볶음 김치 (687kcal) | 잡곡밥 콩나물국 돈사태김치찜 유채나물무침 새송이야채조림 두부구이 김치 (712kcal) | 잡곡밥 콩비지찌개 너비아니 돈채무나물볶음 파채무침 단호박찜 김치 (701kcal) |
| 점심 식단 | | 기장밥 청경채된장국 돈육느타리볶음 미역줄기볶음 치커리양배추겉절이 동부묵*양념장 김치 (754kcal) | 기장밥 청국장 부대볶음 참나물겉절이 버섯초무침 코다리강정 김치 (732kcal) | 기장밥 소고기해장국 두부야채조림 오이지무침 콘샐러드 닭대파구이 김치 (688kcal) | 기장밥 어묵장국 제육볶음 천사채샐러드 브로콜리죽순볶음 양배추쌈*쌈장 김치 (777kcal) | 기장밥 시래기된장국 닭데리야끼조림 무생채 가지나물무침 탕평채 김치 (712kcal) | 기장밥 들깨무국 우삼겹배추찜 치커리겉절이 사각어묵볶음 두부야채조림 김치 (755kcal) |

| 구분 | 일(01.14) | 월(01.15) | 화(01.16) | 수(01.17) | 목(01.18) | 금(01.19) | 토(01.20) |
|----------|----------|---|---|--|--|---|--|
| 아침 식단 | | 잡곡밥 사골미역국 닭간풍조림 참나물겉절이 연근조림 도토리묵*양념장 김치 (698kcal) | 잡곡밥 북어계란국 돈육짜장볶음 청경채겉절이 호박버섯볶음 탕수육*소스 김치 (671kcal) | 잡곡밥 콩나물국 보쌈*쌈장 무생채 고추양파무침 알배기 김치 (688kcal) | 잡곡밥 배추된장국 찹스테이크 세발나물무침 콩나물무침 마늘쫄면새우볶음 김치 (689kcal) | 잡곡밥 버섯두부국 콩나물불고기 무나물 오이양파무침 상추쌈*쌈장 김치 (687kcal) | 잡곡밥 순두부맑은국 계란장조림 봄동겉절이 가지나물무침 대패삼겹말이 김치 (699kcal) |
| 점심 식단 | | 기장밥 소고기무국 마파두부 시금치나물무침 콩나물김가루무침 만다린샐러드 김치 (712kcal) | 기장밥 배추된장국 닭안심새송이볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 연두부*양념장 김치 (700kcal) | 기장밥 돈육김치찌개 궁중떡볶이 참나물유자무침 마늘쫄무침 닭보쌈*파채 김치 (734kcal) | 기장밥 사골무국 돈육야채볶음 감자채볶음 두부툇무침 새송이구이*양념장 김치 (751kcal) | 기장밥 오징어무국 안동찜닭 고추양파무침 호박야채볶음 멸치파리고추볶음 김치 (741kcal) | 기장밥 냉이된장국 너비아니 얼갈이무침 파채양파무침 메추리알카레조림 김치 (732kcal) |
| 구분 | 일(01.21) | 월(01.22) | 화(01.23) | 수(01.24) | 목(01.25) | 금(01.26) | 토(01.27) |
| 아침 식단 | | 잡곡밥 굴무국 제육볶음 숙주나물무침 목이버섯볶음 상추쌈*쌈장 김치 (704kcal) | 잡곡밥 달걀두부국 중화식고기덮밥 얼갈이나물무침 치커리무침 칠리새우 김치 (699kcal) | 비빔밥*간장소스 맑은미역국 콩나물 무생채 계란후라이 고사리/도라지나물 김치 (703kcal) | 잡곡밥 냉이두부된장국 자코바치킨구이 콘샐러드 고추양파무침 두부브로콜리무침 김치 (687kcal) | 잡곡밥 콩비지찌개 돈육불백 얼갈이나물무침 삼색무초절임 상추쌈*쌈장 김치 (689kcal) | 잡곡밥 우거지된장국 닭살데리야끼조림 볼어묵브콜리볶음 봄동겉절이 오징어젓마늘쫄무침 김치 (참치야채죽kcal) |
| 점심 식단 | | 기장밥 감자양파국 오징어야채볶음 열무된장무침 비빔당면 오이팽이맛살냉채 김치 (688kcal) | 기장밥 어묵장국 돼지고기갈비찜 봄동나물겉절이 브로콜리맛살볶음 황도굴샐러드 김치 (754kcal) | 기장밥 맑은육개장 떡갈비 마카로니콘샐러드 도토리묵무침 삼치구이 김치 (704kcal) | 기장밥 소고기배추국 동태무조림 숙주나물무침 느타리호박볶음 순대강정 김치 (698kcal) | 기장밥 부대찌개 계란찜 참치양배추볶음 콩나물무침 유린기*소스 김치 (721kcal) | 기장밥 팽이두부국 돈육야채볶음 해파리냉채 시금치나물무침 양배추쌈*쌈장 김치 (깨죽kcal) |
| 구분 | 일(01.28) | 월(01.29) | 화(01.30) | 수(01.31) | | | |
| 아침 식단 | | 잡곡밥 된장찌개 중화풍두부계란볶음 숙주나물무침 짜사이채무침 차돌들깨소스무침 김치 (687kcal) | 콩나물밥*양념장 배추된장국 동그랑땡조림 깻잎지 가지나물볶음 두부구이 김치 (712kcal) | 잡곡밥 순두부달걀국 하이라이스 무나물 브로콜리오이무침 닭냉채 김치 (701kcal) | | | |
| 점심 식단 | | 기장밥 어묵장국 닭도리탕 무생채 썩갓무침 호박전 김치 (777kcal) | 기장밥 북어두부국 돈육바베큐조림 도토리묵야채무침 다시마채오이무침 멸치아몬드볶음 김치 (712kcal) | 기장밥 맑은미역국 달걀짜박이 봄동겉절이 가지나물무침 대패삼겹말이 김치 (755kcal) | | | |

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표