2020년 10월 식단표

시설명	수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목	금	토
			추석	1 추석 아침 (601kcal) 밥 열무된장국 두부조림 맛살야채볶음 파래자반 김치 흑임자죽 간식 요플레 유과 식혜	2 추석 아침 (570kcal) 밥 호박새우젓국 알마늘계란장조림 감자채볶음 근대된장무침 김치 쇠고기죽 간식 요플레 바나나 요구르트	3 개천절 아침 (583kcal) 밥 콩나물국 우민찌두부조림 깻잎순볶음 전장김 김치 단호박죽 간식 요플레 야채모닝빵 사과주스
				점심 (797kcal) 밥 감자양파국 한방갈비찜 동태전 시금치나물 김치 순두부죽 저녁 (801kcal) 밥 소고기무국 갈치구이 고사리볶음 오이생채 김치 야채죽	점심 (642kcal) 밥 홍합살미역국 고추장제육볶음 동부묵숙주무침 간장깻잎지 김치 고구마죽 저녁 (711kcal) 밥 배추순두부국 캔꽁치시래기지짐 무나물 브로컬리깨장무침 김치 참치죽	점심 (902kcal) 밥 계란파국 쇠고기카레 돈육강정 짜사이무침 김치 땅콩죽 저녁 (711kcal) 밥 건새우아욱된장국 돈육간장불고기 느타리양배추볶음 시금치된장무침 김치 닭살죽
4	5	6	7	8	9 한글날	10
아침 (642kcal) 밥 소고기무국 메추리알표고장조림 단호박샐러드 파래자반 김치 들깨죽 간식 요플레 유과 식혜	아침 (522kcal) 밥 사골미역국 돈민찌두부조림 오이볶음 얼갈이고추장무침 김치 야채죽 간식 요플레 찐감자 검은콩두유	아침 (522kcal) 밥 근대된장국 우민찌메추리알조림 숙주나물무침 전장김 김치 참치죽 간식 요플레 파운드 요구르트	아침 (522kcal) 밥 들기름무채국 우채양배추볶음 가지볶음 오이지무침 김치 닭살죽 간식 요플레 찐계란 식혜	아침 (522kcal) 밥 감자양파국 미트볼조림 새우살파프리카볶음 전장김 김치 순두부죽 간식 요플레 카스타드 요구르트	아침 (522kcal) 밥 소고기미역국 메추리알장조림 표고죽순볶음 열무된장무침 김치 고구마죽 간식 요플레 안흥찐빵 요구르트	아침 (522kcal) 밥 홍합살국 두부간장조림 맛살야채볶음 전장김 김치 땅콩죽 간식 요플레 바나나 두유
점심 (674kcal) 밥 청국장찌개 가자미구이 열무고추장나물 콩나물무침 김치 흑임자죽 저녁 (832kcal) 밥 시래기된장국 순살안동찜닭 배추나물 브로컬리&초장 김치 순두부죽	점심 (784kcal) 밥 재첩국 미나리고추장불고기 콩나물냉채 단호박샐러드 김치 쇠고기죽 저녁 (692kcal) 밥 닭다리삼계탕 호박채전 사각어묵볶음 오이무침 김치 고구마죽	점심 (784kcal) 밥 호박새우젓국 간장돈육불고기 감자채볶음 양배추찜&쌈장 김치 단호박죽 저녁 (692kcal) 밥 순두부계란탕 돈채짜장볶음 느타리호박볶음 단무지무침 김치 땅콩죽	점심 (784kcal) 밥 참치우거지탕 맛살계란찜 새송이피망볶음 무생채 김치 들깨죽 저녁 (692kcal) 밥 시금치된장국 순살닭갈비 실곤약잡채 마카로니감자샐러드 김치 흑임자죽	점심 (784kcal) 밥 사골무국 임연수구이 동부묵김가루무침 쑥갓나물 김치 야채죽 저녁 (692kcal) 밥 배추된장국 돈육굴소스볶음 해파리냉채 들깨무나물 김치 쇠고기죽	점심 (784kcal) 밥 바지락살콩나물국 돈육김치볶음 연두부&양념장 파래자반 김치 참치죽 저녁 (692kcal) 밥 순두부백탕 차돌박이숙주볶음 감자조림 토마토샐러드 김치 단호박죽	점심 (784kcal) 밥 열무된장국 닭다리살데리야끼볶음 호박볶음 브로컬리&초장 김치 닭살죽 저녁 (692kcal) 밥 팽이유부국 적어조림 시금치나물 숙주나물무침 김치 들깨죽

11		12		13		14		15		16		17	
아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)
밥 김치순두부국 소고기곤약장조림 마늘쫑볶음 오이생채 김치 흑임자죽	밥 청국장찌개 고추장불고기 멸치땅콩볶음 미역줄기볶음 김치 순두부죽	밥 매생이순두부국 메추리알장조림 애호박새우젓볶음 깻잎지무침 김치 쇠고기죽	밥 얼갈이된장국 갈치구이 감자조림 근대고추장나물 김치 고구마죽	밥 건새우시금치국 닭가슴무조림 들깨버섯볶음 전장김 김치 단호박죽	밥 김칫국 돈육간장불고기 어묵채볶음 무나물 김치 땅콩죽	밥 아욱된장국 메추리알장조림 감자채볶음 전장김 김치 들깨죽	밥 소고기미역국 돈수육 오징어젓무채무침 상추쌈&쌈장 김치 흑임자죽	밥 소고기배추국 두부조림 미역줄기볶음 시금치나물 김치 야채죽	밥 시래기된장국 콩나물불고기 단호박미카로니샐러드 브로컬리&초장 김치 쇠고기죽	밥 소고기무국 돈채피망볶음 연근조림 전장김 김치 참치죽	밥 부대찌개 계란찜 사각어묵볶음 미역줄기볶음 김치 단호박죽	밥 들깨미역국 맛살에그스크럼블 고사리볶음 얼갈이된장무침 김치 닭살죽	밥 열무된장국 고등어구이 감자조림 브로컬리&초장 김치 들깨죽
간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)
요플레 --- 만쥬 두유	밥 북엇국 훈제오리야채볶음 얼갈이나물 쌈무부추무침 김치 야채죽	요플레 --- 사과잼쿠키 요구르트	밥 된장찌개 닭다리살데리야끼볶음 가지볶음 숙주미나리무침 김치 참치죽	요플레 --- 유과 검은콩두유	692 밥 닭개장 두부구이&양념장 맛살냉채 열무된장무침 김치 닭살죽	요플레 --- 바나나 요구르트	밥 배추새우젓국 돈육간장불고기 무나물 아삭이양파무침 김치 순두부죽	요플레 --- 카스타드 사과주스	692 밥 김칫국 가자미구이 새송이조림 숙주당근무침 김치 고구마죽	요플레 --- 빅파이 요구르트	밥 바지락살순두부국 돈육간장불고기 도토리묵야채무침 미나리나물 김치 땅콩죽	요플레 --- 찐고구마 식혜	밥 김치콩나물국 순살안동찜닭 들깨무나물 오이생채 김치 흑임자죽
18		19		20		21		22		23		24	
아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)
밥 계란북엇국 두부조림 느타리피망볶음 전장김 김치 순두부죽	밥 콩가루배추국 고추장제육불고기 콩나물파채무침 단호박샐러드 김치 야채죽	밥 사골무국 해물동그랑땡조림 숙주나물무침 깻잎지 김치 고구마죽	밥 육개장 야채계란찜 멸치땅콩볶음 오이볶음 김치 참치죽	밥 우거지된장국 계란장조림 건새우마늘쫑볶음 전장김 김치 땅콩죽	밥 어묵국 고추잡채&꽃빵 들깨호박볶음 짜사이무침 김치 닭살죽	밥 들깨미역국 우민찌두부조림 가지볶음 오이쌈장무침 김치 흑임자죽	밥 소고기배추국 돈육간장불고기 참나물무침 무생채 김치 순두부죽	밥 소고기김칫국 햄에그스크럼블 시금치나물 전장김 김치 쇠고기죽	밥 양배추된장국 순살안동찜닭 새송이피망볶음 얼갈이고추장무침 김치 고구마죽	밥 근대된장국 알마늘계란장조림 호박느타리볶음 미역줄기볶음 김치 단호박죽	밥 청국장찌개 돈육간장불고기 숙주당근채무침 오이생채 김치 땅콩죽	밥 무채국 미트볼피망조림 감자채볶음 전장김 김치 들깨죽	밥 배추된장국 순살들깨닭볶음탕 동부묵김가루무침 간장깻잎지 김치 흑임자죽
간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)
요플레 --- 파운드 아침햇살	밥 물만두국 메추리알장조림 건새우볶음 시금치무침 김치 쇠고기죽	요플레 --- 미니붕어빵 검은콩두유	밥 유부된장국 꽁치김치조림 감자채볶음 쑥갓나물 김치 단호박죽	요플레 --- 구운계란 사과주스	밥 북어계란국 돈육김치볶음 두부톳무침 열무나물 김치 들깨죽	요플레 --- 카스타드 요구르트	밥 버섯된장국 동태무조림 미역초무침 고사리볶음 김치 야채죽	요플레 --- "수수부꾸미 요구르트"	밥 순두부백탕 돈육미나리불고기 감자조림 무쌈부추무침 김치 참치죽	요플레 --- 유과 두유	밥 갈비탕&곤약사리 고추장떡 우엉채조림 아삭이양파무침 김치 닭살죽	요플레 --- 안흥찐빵 요구르트	밥 김치콩나물국 가자미구이 강남콩조림 브로컬리&초장 김치 순두부죽
25		26		27		28		29		30		31	
아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (692kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)	아침 (522kcal)	점심 (784kcal)
밥 미역된장국 우민찌볼어묵조림 느타리야채볶음 근대고추장무침 김치 야채죽	밥 들깨감자국 돈육시래기찜 콩나물파채무침 무생채 김치 쇠고기죽	밥 유부된장국 돈육메추리알장조림 오징어젓무채무침 전장김 김치 참치죽	밥 북어계란국 고추장제육볶음 청경채나물 양배추찜&쌈장 김치 단호박죽	밥 순두부백탕 소고기곤약장조림 미역줄기볶음 참나물고추장무침 김치 닭살죽	밥 해물어묵탕 닭다리살데리야끼볶음 열무고추장무침 무짠지채 김치 들깨죽	밥 무채국 알마늘계란장조림 베이컨야채볶음 전장김 김치 순두부죽	밥 瀛도토리묵국 돈채피망볶음 콩나물무침 근대나물 김치 야채죽	밥 맛살계란탕 해물완자조림 호박볶음 파래자반 김치 고구마죽	밥 사골무국 느타리불고기 고사리볶음 상추&쌈장 김치 참치죽	밥 북어콩나물국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 땅콩죽	밥 아욱된장국 닭갈비 가지굴소스볶음 부추무생채 김치 닭살죽	밥 시금치된장국 돈육간장불고기 새송이조림 깻잎순볶음 김치 흑임자죽	밥 김칫국 임연수구이 감자채볶음 브로컬리&초장 김치 순두부죽
간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (784kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)	간식	저녁 (692kcal)
요플레 --- 만쥬 검은콩두유	밥 닭곰탕 너비아니야채조림 건취나물볶음 고구마콘샐러드 김치 고구마죽	요플레 --- 사과맛쿠키 요구르트	밥 소고기버섯탕 조기구이 비름된장무침 오이초절임 김치 땅콩죽	요플레 --- 초코파이 요구르트	밥 감자양파국 시래기두부찜 맛살야채냉채 미나리나물 김치 흑임자죽	요플레 --- 파운드 감귤주스	밥 시래기된장국 순살닭볶음탕 마늘쫑볶음 쌈무부추무침 김치 쇠고기죽	요플레 --- 바나나 요구르트	밥 김치순두부국 야채계란찜 감자조림 오이양파생채 김치 단호박죽	요플레 --- 안흥찐빵 요구르트	밥 유부무채국 삼치데리야끼구이 실곤약생채 참나물무침 김치 들깨죽	요플레 --- 찐계란 식혜	밥 계란파국 야채카레 닭강정 단무지무침 김치 야채죽

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