2020년 12월 식단표

시설명	수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
		아침 (522kcal) 밥 소고기배추국 두부조림 가지볶음 쑥갓나물 김치 쇠고기죽 간식 요플레 귤 요구르트	점심 (721kcal) 취나물밥 청국장찌개 돈육고추장불고기 무생채 양념장 김치 단호박죽 저녁 (711kcal) 밥 맑은감자국 양념조기찜 시금치나물 전장김 김치 옥수수죽	아침 (562kcal) 밥 시금치된장국 너비아니조림 미역줄기볶음 열무된장무침 김치 흑임자죽 간식 요플레 파운드 두유	점심 (799kcal) 밥 꽁치추어탕 연두부&양념장 느타리피망볶음 브로컬리초무침 김치 새우죽 저녁 (731kcal) 밥 바지락살미역국 닭다리살두반장볶음 호박새우젓볶음 아삭이쌈장무침 김치 야채죽	아침 (515kcal) 밥 북엇국 돈육표고장조림 들깨무나물 전장김 김치 닭살죽 간식 요플레 찐감자 요구르트	점심 (701kcal) 밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 새송이고추장조림 쌈무부추무침 김치 표고죽 저녁 (699kcal) 밥 콩나물국 임연수구이 우엉채조림 미나리고추장나물 김치 당근감자죽	아침 (533kcal) 밥 아욱된장국 콘에그스크럼블 감자조림 배추나물 김치 새우죽 간식 요플레 사과맛쿠키 검은콩두유	점심 (699kcal) 밥 순두부백탕 훈제오리야채볶음 도토리묵무침 양념깻잎지 김치 쇠고기죽 저녁 (803kcal) 밥 소고기버섯탕 생선까스&타르S 가지볶음 오이생채 김치 단호박죽	아침 (601kcal) 밥 사골무국 두부조림 마늘쫑볶음 전장김 김치 당근감자죽 간식 요플레 구운계란 식혜	점심 (678kcal) 밥 배추된장국 차돌박이숙주볶음 호박들깨볶음 무생채 김치 옥수수죽 저녁 (688kcal) 밥 어묵국 돈육고추장불고기 느타리피망볶음 양배추찜&쌈장 김치 흑임자죽
6		7		8		9		10		11		12	
아침 (522kcal) 밥 시래기된장국 닭살무조림 감자채볶음 시금치나물 김치 야채죽 간식 요플레 빅파이 요구르트	점심 (765kcal) 밥 나주곰탕&곤약사리 계란찜 열무나물 오징어젓무무침 김치 닭살죽 저녁 (687kcal) 밥 김칫국 돈채양배추볶음 연근조림 쑥갓나물 김치 참치죽	아침 (511kcal) 밥 순두부백탕 미트볼피망조림 들깨무나물 전장김 김치 표고죽 간식 요플레 유과 두유	점심 (703kcal) 밥 호박된장찌개 가자미카레구이 콩나물무침 깻잎순볶음 김치 쇠고기죽 저녁 (743kcal) 밥 맑은미역국 돈육김치볶음 온두부&양념장 미나리나물 김치 새우죽	아침 (522kcal) 밥 유채된장국 참치야채볶음 새송이조림 얼갈이나물 김치 옥수수죽 간식 요플레 안흥찐빵 요구르트	점심 (723kcal) 밥 맑은감자국 닭살데리야끼볶음 단호박콘샐러드 브로컬리초무침 김치 당근감자죽 저녁 (792kcal) 밥 손만두국 돈민찌어묵볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 흑임자죽	아침 (508kcal) 밥 콩나물국 두부조림 호박새우젓볶음 전장김 김치 단호박죽 간식 요플레 바나나 두유	점심 (741kcal) 밥 김치순두부국 돈육간장불고기 김가루청포묵무침 상추&쌈장 김치 야채죽 저녁 (709kcal) 밥 바지락살무국 우채피망볶음 두부쑥갓무침 취나물볶음 김치 닭살죽	아침 (513kcal) 밥 얼갈이된장국 돈육곤약장조림 숙주나물무침 오이볶음 김치 새우죽 간식 요플레 카스타드 요구르트	점심 (802kcal) 밥 맛살계란탕 야채카레 돈육강정 단무지무침 김치 옥수수죽 저녁 (774kcal) 밥 들깨버섯탕 병어무조림 고사리볶음 시금치무침 김치 표고죽	아침 (544kcal) 밥 홍합살무국 우채표고볶음 사각어묵볶음 전장김 김치 야채죽 간식 요플레 찐고구마 사과주스	점심 (811kcal) 밥 사골육개장 야채계란찜 감자조림 아삭이양파무침 김치 흑임자죽 저녁 (786kcal) 밥 근대된장국 돈육고추장불고기 들깨무나물 참나물무침 김치 당근감자죽	아침 (513kcal) 밥 순두부백탕 돈육무장조림 마늘쫑볶음 오이지무침 김치 닭살죽 간식 요플레 사과맛쿠키 요구르트	점심 (735kcal) 밥 건새우아욱된장국 닭갈비 단호박샐러드 무쌈부추무침 김치 단호박죽 저녁 (811kcal) 밥 계란파국 꽁치시래기지짐 호박볶음 세발나물무침 김치 쇠고기죽

13		14		15		16		17		18		19	
아침 (513kcal)	점심 (744kcal)	아침 (601kcal)	점심 (721kcal)	아침 (513kcal)	점심 (744kcal)	아침 (643kcal)	점심 (811kcal)	아침 (523kcal)	점심 (809kcal)	아침 (601kcal)	점심 (893kcal)	아침 (544kcal)	점심 (701kcal)
밥 북어콩나물국 두부조림 무나물 전장김 김치 옥수수죽	밥 열무된장국 돈육간장불고기 새송이피망조림 야채겉절이&양념장 김치 표고죽	밥 순두부백탕 메추리알장조림 맛살양배추볶음 미나리고추장나물 김치 당근감자죽	밥 된장찌개 닭다리살야채볶음 미역줄기볶음 브로컬리깨장무침 김치 참치죽	밥 시금치된장국 두부조림 가지볶음 전장김 김치 닭살죽	밥 호박새우젓국 돈육파채불고기 어묵볶음 양배추찜&쌈장 김치 새우죽	밥 바지락살무국 닭가슴살야채볶음 단호박샐러드 파래자반 김치 단호박죽	밥 소고기미역국 돈육갈비찜 실곤약잡채 방울토마토샐러드& 요거트D 김치 표고죽	밥 시래기콩국 알마늘계란장조림 감자채볶음 전장김 김치 흑임자죽	단호박영양밥 얼갈이된장국 고등어구이 오이볶음 양념장 김치 야채죽	밥 건새우아욱국 돈채피망볶음 고사리들깨볶음 쑥갓나물 김치 쇠고기죽	밥 돈뼈감자탕 연두부&양념장 들깨호박볶음 오징어젓무무침 김치 새우죽	밥 맑은감자국 소고기곤약장조림 들깨무나물 전장김 김치 표고죽	밥 근대된장국 적어무조림 가지볶음 얼갈이나물 김치 흑임자죽
간식	저녁 (688kcal)	간식	저녁 (766kcal)	간식	저녁 (731kcal)	간식	저녁 (743kcal)	간식	저녁 (755kcal)	간식	저녁 (642kcal)	간식	저녁 (788kcal)
요플레 --- 만쥬 두유	밥 조개살미역국 계란장조림 실곤약야채무침 양념깻잎지 김치 야채죽	요플레 --- 카스타드 요구르트	밥 배추국 갈치감자조림 숙주당근무침 무생채 김치 흑임자죽	요플레 --- 빅파이 두유	밥 맑은감자국 너비아니조림 느타리볶음 열무된장무침 김치 야채죽	요플레 --- 파운드 감귤주스	밥 북어계란국 돈육미나리불고기 동부묵김가루무침 배추나물 김치 쇠고기죽	요플레 --- 귤 요구르트	밥 김치국 안동찜닭 고구마샐러드 시금치나물 김치 닭살죽	요플레 --- 사과맛쿠키 소이라떼	밥 소고기무국 야채계란찜 맛살브로컬리볶음 미나리고추장무침 김치 옥수수죽	요플레 --- 안흥찐빵 식혜	밥 버섯들깨탕 돈육고추장불고기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 김치 당근감자죽
20		**21**		**22**		**23**		**24**		**25 크리스마스**		**26**	
아침 (521kcal)	점심 (802kcal)	아침 (544kcal)	점심 (712kcal)	아침 (523kcal)	점심 (798kcal)	아침 (513kcal)	점심 (732kcal)	아침 (533kcal)	점심 (832kcal)	아침 (513kcal)	점심 (862kcal)	아침 (522kcal)	점심 (782kcal)
밥 소고기미역국 두부조림 호박새우젓볶음 방풍나물무침 김치 옥수수죽	밥 유부김칫국 야채카레 돈까스&소스 물파래무무침 김치 쇠고기죽	밥 소고기무국 메추리알장조림 오이생채 전장김 김치 단호박죽	밥 올갱이토장국 조기구이 감자조림 새발나물무침 김치 흑임자죽	밥 매생이순두부국 닭가슴살표고장조림 들깨무나물 시금치된장무침 김치 쇠고기죽	밥 사골부대찌개 계란찜 사각어묵볶음 열무나물 김치 옥수수죽	밥 홍합살무국 두부조림 감자채볶음 전장김 김치 표고죽	밥 배추된장국 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 참나물무침 김치 야채죽	밥 순두부백탕 우민찌무조림 새송이피망볶음 오이지무침 김치 새우죽	밥 북어계란국 돈수육 오징어젓무무침 상추&쌈장 김치 닭살죽	밥 시래기된장국 알마늘계란장조림 쑥갓나물 전장김 김치 당근감자죽	밥 맑은감자국 함박스테이크조림 베이컨야채볶음 토마토샐러드&요거트 D 김치 쇠고기죽	밥 들기름무채국 두부조림 마늘쫑멸치볶음 숙주나물무침 김치 닭살죽	밥 돈육콩비지찌개 계란찜 어묵볶음 쑥갓나물 김치 단호박죽
간식	저녁 (743kcal)	간식	저녁 (721kcal)	간식	저녁 (777kcal)	간식	저녁 (842kcal)	간식	저녁 (743kcal)	간식	저녁 (811kcal)	간식	저녁 (743kcal)
요플레 --- 유과 요구르트	밥 열무된장국 닭다리살야채볶음 건새우무조림 청경채나물 김치 야채죽	요플레 --- 바나나 요구르트	밥 어묵국 돈육김치볶음 새송이피망볶음 상추겉절이&양념장 김치 새우죽	요플레 --- 꿀호떡 두유	밥 유채된장국 동태전 도토리묵김치무침 미역줄기볶음 김치 당근감자죽	요플레 --- 수수부꾸미 요구르트	밥 닭곰탕 돈채피망볶음 가지볶음 브로컬리초무침 김치 단호박죽	요플레 --- 마가렛드 소이라떼	밥 참치미역국 닭살데리야끼볶음 무나물 미나리고추장나물 김치 흑임자죽	요플레 --- 파운드 두유	밥 사골무국 연두부&양념장 실곤약잡채 브로컬리초무침 김치 참치죽	요플레 --- 찐감자 요구르트	밥 콩나물국 돈육고추장불고기 감자조림 참나물들깨무침 김치 새우죽
27		**28**		**29**		**30**		**31**		신정			
아침 (520kcal)	점심 (776kcal)	아침 (522kcal)	점심 (751kcal)	아침 (560kcal)	점심 (689kcal)	아침 (588kcal)	점심 (721kcal)	아침 (571kcal)	점심 (844kcal)				
밥 유채된장국 표고메추리알장조림 느타리피망볶음 전장김 김치 야채죽	밥 소고기버섯탕 가자미카레구이 호박볶음 양념깻잎지무침 김치 옥수수죽	밥 바지락살무국 두부조림 마늘쫑볶음 전장김 김치 쇠고기죽	밥 소고기미역국 훈제오리야채볶음 숙주나물무침 오이피클 김치 흑임자죽	밥 감자다시마국 미트볼피망조림 미역줄기볶음 무생채 김치 단호박죽	밥 홍합살무국 간장돈불고기 느타리피망볶음 비름쌈장무침 김치 닭살죽	밥 소고기무국 메추리알장조림 맛살야채볶음 시금치나물 김치 옥수수죽	밥 배추된장국 꽁치시래기지짐 감자채볶음 세발나물무침 김치 표고죽	밥 콩나물국 돈민찌두부조림 새송이조림 열무된장무침 김치 흑임자죽	밥 갈비탕 알마늘계란장조림 도토리묵무침 오징어젓무무침 김치 쇠고기죽				
간식	저녁 (711kcal)	간식	저녁 (699kcal)	간식	저녁 (844kcal)	간식	저녁 (872kcal)	간식	저녁 (681kcal)				
요플레 --- 빅파이 검은콩두유	밥 순두부백탕 순살닭볶음탕 고사리볶음 오이생채 김치 표고죽	요플레 --- 구운계란 요구르트	밥 열무된장국 돈육고추장불고기 동부묵김가루무침 청경채나물 김치 참치죽	요플레 --- 안흥찐빵 감귤주스	밥 계란파국 짜장소스 닭강정 짜사이무침 김치 야채죽	요플레 --- 귤 요구르트	밥 사골파국&곤약사리 돈육가지볶음 어묵볶음 오이생채 김치 당근감자죽	요플레 --- 만쥬 두유	밥 근대된장국 고추장제육볶음 도토리묵무침 무나물 김치 새우죽				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표