식단표 (2021년 07월)

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3	
								아침(560kcal)	점심(681kcal)	아침(571kcal)	점심(732kcal)	아침(543kcal)	점심(701kcal)
								잡곡밥 사골배춧국 두부조림 열무된장무침 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 시금치된장국 갈치구이 느타리양배추볶음 오이생채 김치 옥수수죽	잡곡밥 콩나물국 돈육곤약장조림 호박볶음 시금치나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 김치순두부국 돈육짜장볶음 도토리묵무침 해초무침 김치 닭살죽	잡곡밥 근대된장국 닭가슴살표고장조림 참나물무침 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 무채국 캔꽁치김치조림 우엉채조림 숙주나물무침 김치 당근감자죽
								저녁(734kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
								잡곡밥 홍합살무국 돈육고추장불고기 단호박콘샐러드 브로컬리초무침 김치 순두부죽	요플레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 닭살카레볶음 감자채볶음 돌나물생채&초장 김치 단호박죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 호박새우젓국 고추장불고기 맛살냉채 상추&쌈장 김치 옥수수죽	요플레 카스타드 요구르트
4		5		6		7		8		9		10	
아침(588kcal)	점심(637kcal)	아침(543kcal)	점심(701kcal)	아침(533kcal)	점심(688kcal)	아침(587kcal)	점심(688kcal)	아침(562kcal)	점심(689kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)	아침(543kcal)	점심(701kcal)
잡곡밥 참기름미역국 돈육무장조림 고구마샐러드 방풍나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 배추된장국 파채소불고기 청포묵김가루무침 양념깻잎지 김치 표고죽	잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 마늘쫑볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 북어미역국 돈육간장불고기 콩나물무침 브로컬리초무침 김치 순두부죽	잡곡밥 바지락살무국 돈채표고볶음 열무된장나물 오복지무침 김치 닭살죽	잡곡밥 어묵국 김치제육볶음 두부쑥갓무침 오이생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 호박새우젓국 미트볼피망조림 느타리야채볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 근대된장국 닭살카레볶음 배추된장나물 무생채 김치 표고죽	잡곡밥 시금치된장국 참치야채볶음 돈민찌오이볶음 배추나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 된장찌개 고추장돈육불고기 단호박콘샐러드 해초무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 맑은감자국 두부조림 맛살야채볶음 전장김 김치 쇠고기죽	잡곡밥 아욱된장국 돈채굴소스볶음 도토리묵야채무침 오이지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 건새우무국 동그랑땡엿장조림 감자조림 얼갈이나물 김치 표고죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육파채불고기 연근조림 돌나물생채&초장 김치 단호박죽
저녁(698kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(632kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
잡곡밥 맑은감자국 닭살간장조림 고사리볶음 쌈무부추무침 김치 흑임자죽	요플레 바나나 요거얌얌	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 무나물 참나물고추장무침 김치 당근감자죽	요플레 빅파이 두유	잡곡밥 김칫국 야채계란찜 실곤약잡채 시금치나물 김치 옥수수죽	요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 북어콩나물국 소불고기 무나물 시금치나물 김치 단호박죽	요플레 미니소보루 오렌지주스	잡곡밥 무채국 닭살콩나물찜 미니새송이볶음 열무고추장나물 김치 닭살죽	요플레 바나나 요구르트	잡곡밥 홍합살무국 꽁치김치조림 고사리볶음 숙주나물무침 김치 순두부죽	요플레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 부대찌개 계란찜 표고부추볶음 양념깻잎지 김치 맛살죽	요플레 유과 식혜

11		12		13		14		15		16		17	
아침(562kcal)	점심(866kcal)	아침(561kcal)	점심(701kcal)	아침(566kcal)	점심(722kcal)	아침(522kcal)	점심(732kcal)	아침(543kcal)	점심(688kcal)	아침(543kcal)	점심(689kcal)	아침(533kcal)	점심(678kcal)
잡곡밥 순두부백탕 소고기무장조림 마늘쫑볶음 전장김 김치 야채죽	잡곡밥 장각삼계탕 한식잡채 아삭이쌈장무침 요구르트 김치 닭살죽	잡곡밥 계란파국 참치야채볶음 무조림 콩나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 유부된장국 돈육짜장볶음 시금치나물 단무지채무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 북엇국 동그랑땡조림 호박볶음 오징어젓무무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 돈육김치찌개 생선까스&소스 단호박샐러드 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 재첩국 두부조림 어묵볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 단호박갈비찜 실곤약잡채 방울토마토샐러드 &드레싱 김치 쇠고기죽	잡곡밥 무채국 미트볼케찹조림 열무된장무침 전장김 김치 당근감자죽	잡곡밥 콩나물국 돈육간장불고기 동부묵김가루무침 브로컬리초무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 홍합살무국 참치야채볶음 감자조림 근대나물 김치 닭살죽	잡곡밥 아욱된장국 순살닭볶음탕 감자마카로니샐러드 야채겉절이&양념장 김치 흑임자죽	잡곡밥 북엇국 닭가슴살표고장조림 쑥갓나물 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 들기름미역국 훈제오리야채볶음 느타리야채볶음 무쌈부추무침 김치 순두부죽
저녁(698kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(637kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식	저녁(721kcal)	간식
잡곡밥 근대된장국 돈채죽순볶음 호박볶음 쑥갓나물 김치 쇠고기죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 건새우무채국 닭살김치찜 꽃맛살샐러드 오이생채 김치 흑임자죽	요플레 누네띠네 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 돈육간장불고기 콩나물무침 무생채 김치 닭살죽	요플레 미니단팥빵 두유	잡곡밥 닭곰탕 돈육김치볶음 두부쑥갓범벅 오이지무침 김치 순두부죽	요플레 사과잼쿠키 요거얌얌	잡곡밥 열무된장국 부추계란찜 소세지케찹볶음 숙주미나리무침 김치 표고죽	요플레 야채모닝빵 요구르트	잡곡밥 순두부백탕 갈치무조림 들깨호박볶음 비름된장무침 김치 단호박죽	요플레 파운드 포도주스	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 건새우마늘쫑볶음 도라지오이생채 김치 쇠고기죽	요플레 만쥬 검은콩두유
18		19		20		21		22		23		24	
아침(521kcal)	점심(621kcal)	아침(522kcal)	점심(678kcal)	아침(522kcal)	점심(687kcal)	아침(567kcal)	점심(690kcal)	아침(678kcal)	점심(704kcal)	아침(533kcal)	점심(682kcal)	아침(537kcal)	점심(687kcal)
잡곡밥 얼갈이된장국 돈채양배추볶음 고구마샐러드 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 어묵국 닭다리살데리야끼조림 새송이초무침 콩나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 감자양파국 두부조림 어묵볶음 노각무침 김치 닭살죽	잡곡밥 열무된장국 소불고기 올방개묵무침 돌나물생채&초장 김치 흑임자죽	잡곡밥 배추된장국 계란장조림 오이볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 바지락살무국 돈육고추장불고기 표고부추볶음 숙주나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 새우젓순두부국 닭가슴살야채볶음 연근조림 브로컬리흑임자무침 김치 야채죽	잡곡밥 소갈비탕 연두부&양념장 맛살냉채 오이지무침 김치 닭살죽	잡곡밥 사골무국 돈육짜장볶음 콩나물무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 버섯된장찌개 고등어구이 고사리볶음 무생채 김치 당근감자죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육곤약장조림 새송이볶음 오복지무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육고추장불고기 들깨무볶음 시금치나물 김치 쇠고기죽	잡곡밥 유채된장국 돈채피망볶음 감자조림 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 매생이순두부국 돈육가지불고기 우엉채조림 콩나물무침 김치 흑임자죽
저녁(698kcal)	간식	저녁(720kcal)	간식	저녁(667kcal)	간식	저녁(701kcal)	간식	저녁(637kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(754kcal)	간식
잡곡밥 닭곰탕 돈민찌두부조림 오징어젓무무침 시금치나물 김치 당근감자죽	요플레 방울토마토 요구르트	잡곡밥 김치순두부국 야채카레소스 돈육강정 단무지채무침 김치 단호박죽	요플레 유과 소이라떼	잡곡밥 미역국 닭다리살간장조림 무나물 취나물무침 김치 쇠고기죽	요플레 꿀호떡 오렌지주스	잡곡밥 무채국 꽁치시래기지짐 도토리묵무침 얼갈이나물 김치 표고죽	요플레 사과잼쿠키 요구르트	잡곡밥 유채된장국 우채양배추볶음 감자조림 참나물무침 김치 단호박죽	요플레 베이슈 요거얌얌	잡곡밥 참치김치찌개 베이컨계란찜 시래기지짐 오이부추무침 김치 순두부죽	요플레 미니소보루 두유	잡곡밥 부대찌개 생선까스&소스 실곤약야채무침 짜사이무침 김치 야채죽	요플레 만쥬 요구르트
25		26		27		28		29		30		31	
아침(532kcal)	점심(642kcal)	아침(543kcal)	점심(701kcal)	아침(523kcal)	점심(722kcal)	아침(533kcal)	점심(711kcal)	아침(522kcal)	점심(678kcal)	아침(533kcal)	점심(663kcal)	아침(523kcal)	점심(725kcal)
잡곡밥 북엇국 너비아니조림 오이미나리생채 전장김 김치 표고죽	잡곡밥 근대된장국 훈제오리냉채 들깨호박볶음 깻잎지 김치 옥수수죽	잡곡밥 소고기콩나물국 두부조림 멸치땅콩조림 참나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 김치어묵국 닭살데리야끼조림 물파래무침 숙주나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 근대된장국 참치야채볶음 깻잎순볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기해장국 연두부&양념장 어묵볶음 무생채 김치 쇠고기죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육장조림 감자채조림 오이생채 김치 닭살죽	잡곡밥 팽이유부국 닭다리살고추장볶음 단호박샐러드 참나물무침 김치 순두부죽	잡곡밥 닭살무국 햄마늘쫑볶음 느타리야채볶음 전장김 김치 완두콩죽	잡곡밥 열무된장국 훈제오리볶음 호박볶음 콩나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 맑은감자국 참치두부조림 우엉채조림 방풍나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 배추된장국 돈육메추리알장조림 맛살케찹볶음 건파래무침 김치 단호박죽	잡곡밥 바지락살된장국 미트볼데리야끼조림 오징어젓무무침 전장김 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 꽁치감자채조림 동부묵김가루무침 오이쌈장무침 김치 옥수수죽
저녁(687kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(789kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(704kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
잡곡밥 소고기무국 가자미카레구이 단호박샐러드 돌날물생채&초장 김치 맛살죽	요플레 야채모닝빵 오렌지주스	잡곡밥 사골미역국 돈채죽순볶음 새송이고추장조림 마늘쫑지 김치 닭살죽	요플레 비파이 요구르트	잡곡밥 맛살계란탕 돈육짜장소스 미니돈까스강정 단무지무침 김치 당근감자죽	요플레 아이스홍시	잡곡밥 맛살계란탕 돈육짜장소스 미니돈까스강정 단무지무침 김치 당근감자죽	요플레 카스타드 포도주스	잡곡밥 김칫국 돈육간장불고기 미역줄기볶음 무나물 김치 표고죽	요플레 미니치즈케익 요구르트	잡곡밥 소고기미역국 돈까스&소스 감자마카로니샐러드 오이피클 김치 당근감자죽	요플레 유과 식혜	잡곡밥 채개장 두부계란찜 건새우마늘쫑볶음 열무고추장나물 김치 닭살죽	요플레 파운드 요구르트

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