

식단표

2023년 01월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1 신정		2		3		4		5		6		7	
아침(573kcal)	점심(685kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(583kcal)	점심(679kcal)	아침(553kcal)	점심(701kcal)	아침(564kcal)	점심(673kcal)	아침(547kcal)	점심(675kcal)
잡곡밥 유채된장국 소고기표고장조림 콩나물무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 시골떡국 동그랑땡전 고사리들깨나물 섬초무침 김치 소고기죽	잡곡밥 열무된장국 돈민짜두부조림 감자채피망볶음 오이양파무침 김치 순두부죽	잡곡밥 콩나물국 순살닭갈비 볶동나물 오복지무침 김치 단호박죽	잡곡밥 북어채무국 계란장조림 어묵볶음 근대나물무침 김치 맛살죽	잡곡밥 버섯맑은국 훈제오리피망볶음 단호박샐러드 쌈무부추무침 김치 고구마죽	잡곡밥 재첩무국 참치아채볶음 연근조림 숙주나물무침 김치 옥수수죽	잡곡밥 돈육감자탕 계란찜 느타리나물 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 참기름미역국 메추리알곤약장조림 느타리버섯 열무나물 김치 표고죽	잡곡밥 근대된장국 돈육아채볶음 죽순나물볶음 콩나물파채무침 김치 매생이죽	잡곡밥 콩나물국 너비아니조림 가지고추장볶음 전장김 김치 닭살죽	잡곡밥 육개장 콩나물잡채 청포묵김가루무침 브로콜리초무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 닭곰탕 비엔나아채볶음 고구마콘샐러드 호박볶음 김치 땅콩죽	잡곡밥 순두부김치찌개 돈육메추리알장조림 미역술기볶음 치커리무침 김치 소고기죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식
잡곡밥 맑은감자국 제육볶음 청포묵김가루무침 치커리무침 김치 당근감자죽	비피더스 찰떡 검은콩두유	잡곡밥 두부김치국 돈육짜장볶음 호박볶음 무피클 김치 닭살죽	오픈레 하루견과 요구르트	잡곡밥 유채된장국 고등어무조림 미역술기볶음 청경채나물 김치 땅콩죽	비피더스 꿀 요구르트	잡곡밥 얼갈이된장국 제육김치볶음 꽃맛샐러드 시금치나물 김치 참치죽	오픈레 유과 베지밀	잡곡밥 사골부대찌개 미트볼조림 감자콘샐러드 숙음배추나물 김치 참깨죽	비피더스 꿀호떡 망고주스	잡곡밥 유부장국 카레소스 돈육강정 단무지채무침 김치 아채죽	오픈레 하루견과 요구르트	잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 감자채피망볶음 연근조림 김치 옥수수죽	비피더스 빅파이 아몬드브리즈
8		9		10		11		12		13		14	
아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(562kcal)	점심(674kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(568kcal)	점심(695kcal)	아침(547kcal)	점심(672kcal)	아침(562kcal)	점심(669kcal)	아침(568kcal)	점심(689kcal)
잡곡밥 사골무국 계란찜 불어묵볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기된장국 돈채피망볶음 감자조림 양념깻잎지 김치 닭살죽	잡곡밥 소고기무국 맛살아채볶음 멸치볶음 열무된장무침 김치 참깨죽	잡곡밥 시골김치찌개 계란장조림 미역볶음 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 얼갈이된장국 닭살새송이조림 오이양파무침 전장김 김치 땅콩죽	잡곡밥 콩나물국 돈육참스테이크 고사리볶음 브로콜리초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 후랑크아채볶음 감자조림 무생채 김치 아채죽	잡곡밥 어묵무국 돈육파채불고기 단호박샐러드 시금치나물 김치 고구마죽	잡곡밥 순두부백탕 메추리알장조림 느타리버섯볶음 참나물무침 김치 표고죽	잡곡밥 얼갈이된장국 순살닭갈비 열무나물 전장김 김치 맛살죽	잡곡밥 콩나물국 계란찜 연근조림 들깨무나물 김치 고구마죽	잡곡밥 해물완자조림 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 소고기미역국 감치양파국 우채피망볶음 미역술기볶음 오이지무침 김치 매생이죽	잡곡밥 근대된장국 삼치조림 연근조림 시금치나물 김치 당근감자죽
저녁(695kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식
잡곡밥 미역국 순살닭볶음탕 두부속갓무침 오이지무침 김치 흑임자죽	오픈레 밤민쥬 사과주스	잡곡밥 청경채된장국 돈육짜장불고기 죽순나물볶음 미역초무침 김치 옥수수죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 두부김치국 동태무조림 느타리버섯볶음 유채나물무침 김치 소고기죽	오픈레 유과 배도라지	잡곡밥 열무된장국 표고버섯강정 청포묵김가루무침 숙주나물 김치 순두부죽	비피더스 사과잼쿠키 베지밀	잡곡밥 감자국 돈채두반장볶음 얼갈이나물 오징어젓무침 김치 옥수수죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 어묵김치국 돈육곤약장조림 멸치땅콩볶음 청경채나물 김치 흑임자죽	비피더스 카스타드 오렌지주스	잡곡밥 북어채무국 닭살감자조림 새송이고추장볶음 숙주나물 김치 땅콩죽	오픈레 참봉어빵 요거얌얌

15		16		17		18		19		20		21 구정	
아침(592kcal)	점심(702kcal)	아침(556kcal)	점심(698kcal)	아침(584kcal)	점심(692kcal)	아침(572kcal)	점심(708kcal)	아침(561kcal)	점심(682kcal)	아침(583kcal)	점심(676kcal)	아침(584kcal)	점심(672kcal)
잡곡밥 부추계란국 너비아니조림 호박볶음 전장김 김치 달걀죽	잡곡밥 감자된장국 돈채표고볶음 볼어묵볶음 고춧잎무침 김치 소고기죽	잡곡밥 배추국 메추리알곤약장조림 감자샐러드 오이양파무침 김치 당근감자죽	잡곡밥 사골무국 순살담김비 들깨호박볶음 콩나물파채무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 콩나물국 참치이채볶음 새송이조림 마파가지볶음 열무된장나물 김치 순두부죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채느타리볶음 마파가지볶음 깻잎지무침 김치 표고죽	잡곡밥 계란국 돈민씨두부조림 멸치볶음 얼갈이나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 쇠고기미역국 돈김비빔 청포묵김가루무침 시금치나물 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 미트볼조림 호박볶음 오징어젓무무침 김치 참치죽	잡곡밥 부대찌개 계란장조림 해파리냉채 숙주당근무침 김치 고구미죽	잡곡밥 복어채우국 달걀새송이조림 배추된장무침 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 육개장 해물완자전 도토리묵속갓무침 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 시금치된장국 우채두반장볶음 청포묵김가루무침 느타리버섯볶음 김치 참깨죽	잡곡밥 김치콩나물국 계란찜 새송이나물 브로컬리초무침 김치 표고죽
저녁(689kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(683kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식
잡곡밥 달걀탕 참치두부조림 표고버섯볶음 우영채조림 김치 단호박죽	비피더스 미마켓 아몬드브리즈	잡곡밥 열무된장국 동그랑땡전 어묵볶음 유채고추장무침 김치 옥수수죽	오픈레 카스타드 요구르트	잡곡밥 맑은감자국 가지미무조림 단호박샐러드 전장김 김치 땅콩죽	비피더스 우리밀마들렌 바나나맛두유	잡곡밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 쌈부추무침 연근조림 김치 단호박죽	오픈레 바나나 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장볼고기 우영채조림 물파래무무침 김치 야채죽	비피더스 양갱 사과당근주스	잡곡밥 유부된장국 카레소스 생선까사/소스 단무지무침 김치 매생이죽	오픈레 글 요구르트	잡곡밥 참기름이역국 찜닭 감자채피망볶음 양념깻잎지 김치 소고기죽	비피더스 사과잼쿠키 두유
22 구정		23 구정		24 대체공휴일(설날)		25		26		27		28	
아침(583kcal)	점심(679kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(573kcal)	점심(685kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(592kcal)	점심(695kcal)	아침(575kcal)	점심(698kcal)	아침(599kcal)	점심(690kcal)
잡곡밥 계란국 메추리알장조림 시금치나물 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 사골떡국 조기구이 동그랑땡전 삼색청포묵 김치 옥수수죽	잡곡밥 시래기된장국 참치두부조림 느타리버섯볶음 오징어젓무무침 김치 소고기죽	잡곡밥 어묵국 돈육짜장볼고기 콩나물무침 단무지채무침 김치 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 비엔나메추리알볶음 전장김 숙주당근무침 김치 참깨죽	잡곡밥 콩나물국 버섯소불고기 청포묵김가루무침 열무된장무침 김치 달걀죽	잡곡밥 복어채계란국 돈채양배추볶음 감자조림 오이지무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 시래기된장국 분홍소세지전/케첩 멸치볶음 미역초무침 소고기죽	잡곡밥 얼갈이된장국 계란장조림 어묵볶음 고사리볶음 김치 참치죽	잡곡밥 사골무국 돈육참스테이크 가지고추장볶음 전장김 김치 옥수수죽	잡곡밥 버섯맑은국 미트볼조림 단호박샐러드 배추된장무침 김치 야채죽	잡곡밥 유채된장국 달걀고추장볶음 우영채조림 참나물무침 김치 야채죽	잡곡밥 들깨무채국 참치야채볶음 표고버섯볶음 숙음배추나물 김치 당근감자죽	잡곡밥 부대찌개 계란찜 새송이고추장조림 콩나물파채무침 김치 흑임자죽
저녁(682kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식
잡곡밥 감자된장국 돈채피망볶음 고사리나물 오이생채 김치 참치죽	오픈레 양금철편 베지밀	잡곡밥 청경채된장국 콩치김치조림 볼어묵볶음 고춧잎무침 김치 흑임자죽	비피더스 한과 배도라지	잡곡밥 맑은감자국 해물완자전 호박볶음 마늘종건새우볶음 김치 야채죽	오픈레 참봉어빵 사과주스	잡곡밥 무채국 데리아끼담볶음 꽃맛샐러드 청경채나물 김치 단호박죽	비피더스 미마켓 검은콩두유	잡곡밥 미역국 동태조림 감자채볶음 오이지무침 김치 표고죽	오픈레 찰떡파이 망고주스	잡곡밥 달걀탕 두부조림 맛살샐러드 호박볶음 김치 고구미죽	비피더스 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 치킨나겟 죽순나물볶음 무생채 김치 옥수수죽	오픈레 딸기파운드 베지밀
29		30		31									
아침(582kcal)	점심(685kcal)	아침(567kcal)	점심(693kcal)	아침(558kcal)	점심(685kcal)								
잡곡밥 유채된장국 달걀야채볶음 호박볶음 전장김 김치 순두부죽	잡곡밥 돈육감자탕 맛살야채볶음 고구미조림 얼갈이나물 김치 표고죽	잡곡밥 근대된장국 우채피망볶음 미역줄기볶음 오이지무침 김치 감자당근죽	잡곡밥 소고기버섯찌개 너비아니조림 호박볶음 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 우영채조림 시금치나물 김치 표고죽	잡곡밥 아욱된장국 순살담볶음탕 새송이간장조림 브로컬리초무침 김치 참깨죽								
저녁(702kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식								
잡곡밥 두부김치국 돈육고추장볶음 감자채피망볶음 오이생채 김치 달걀죽	비피더스 밤민주 사과주스	잡곡밥 부추계란국 카레소스 마파가지볶음 오복지무침 김치 옥수수죽	오픈레 꿀호떡 요구르트	잡곡밥 돈육감자탕 비엔나맛살볶음 감자조림 얼갈이나물 김치 소고기죽	비피더스 하루견과 포도주스								

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표