

# 식단표

2023년 07월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1													
아침(678kcal)		점심(685kcal)											
기장밥 복어채무국 미트볼조림 가지나물볶음 배추무침 김치 후리가게죽		잡곡밥 소고기미역국 너비아니 유채나물무침 무생채 김치 땅콩죽											
저녁(615kcal)		간식											
기장밥 시금치된장국 돈육무조림 오이생채 버섯피망볶음 김치 참치죽		비피더스										아몬드파운드 요구르트	
2		3		4		5		6		7		8	
아침(649kcal)	점심(652kcal)	아침(652kcal)	점심(675kcal)	아침(632kcal)	점심(687kcal)	아침(645kcal)	점심(678kcal)	아침(678kcal)	점심(666kcal)	아침(645kcal)	점심(657kcal)	아침(639kcal)	점심(645kcal)
잡곡밥 닭곰탕 참치이채볶음 표고버섯부추볶음 전정김 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 마파두부 감자채볶음 도토리묵무침 김치 후리가게죽	기장밥 콩나물국 감자돈민짜조림 천사채샐러드 숙주나물무침 김치 후리가게죽	잡곡밥 된장국 돈육곤약조림 취나물무침 청경채겉절이 김치 땅콩죽	기장밥 김치두부국 맛살이채볶음 무나물 깻잎지 김치 소고기죽	잡곡밥 비지락무국 짜장돈육볶음 열무무침 짜사이무침 김치 후리가게죽	기장밥 호박새우젓볶음 참치이채볶음 참나물생채 콩나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 미역국 한식잡채 연근조림 참나물생채 김치 소고기죽	기장밥 된장국 돈채죽순볶음 청경채나물무침 오이지 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기해장국 제육볶음 무생채 상추겉절이 김치 참치죽	기장밥 버섯무국 건새우두부조림 마늘콩무침 숙주나물무침 김치 후리가게죽	잡곡밥 된장국 돈육이채볶음 그린빈스베이컨볶음 오이양파무침 김치 땅콩죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약무침 무생채 청경채나물 김치 소고기죽	잡곡밥 복어채무국 돈육곤약조림 청경채나물무침 치커리생채 김치 후리가게죽
저녁(667kcal)	간식	저녁(661kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(635kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식
기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 땅콩죽	비피더스	기장밥 호박새우젓백탕 참치두부조림 새송이피망볶음 치커리유자청무침 김치 참치죽	비피더스	기장밥 된장국 너비아니 도토리묵오이무침 팽이버섯샐러드 김치 땅콩죽	요플레	기장밥 소고기무국 마파두부 감자채볶음 멕시칸샐러드 김치 후리가게죽	비피더스	기장밥 감자양파국 부대볶음 느타리이채볶음 얼갈이생채 김치 소고기죽	요플레	기장밥 김치두부국 간장달조림 부추양배추무침 미역줄기볶음 김치 참치죽	비피더스	기장밥 된장국 동그랑땡조림 토란대볶음 상추오리엔탈무침 김치 땅콩죽	요플레
	비파이 요구르트		미니롤케익 요구르트				아몬드파운드 요구르트		후렌치파이 요구르트		크리스피12곡 주스		유과 주스

9		10		11		12		13		14		15	
아침(645kcal)	점심(666kcal)	아침(635kcal)	점심(677kcal)	아침(615kcal)	점심(703kcal)	아침(617kcal)	점심(620kcal)	아침(645kcal)	점심(678kcal)	아침(666kcal)	점심(687kcal)	아침(644kcal)	점심(675kcal)
기장밥 순두부새우젓국 소세지콩나물볶음 배추나물무침	잡곡밥 된장국 달걀고구마조림 얼갈이나물무침	기장밥 느타리버섯두부국 미트볼조림 무생채 죽순채볶음	잡곡밥 된장국 순살달걀비 얼갈이생채 부추적채무침	기장밥 김치두부국 참치이채볶음 얼갈이나물 도토리묵이채무침	잡곡밥 돈갈비탕 연두부*양념장 오이지무침 요구르트	기장밥 콩나물국 감자돈민찌조림 사각어묵볶음 돌나물무침	잡곡밥 비지락미역국 돼지갈비찜 실곤약아채무침 오이양파무침	기장밥 비지락순두부찌개 돈민찌두부조림 올방개묵김무침 무나물	잡곡밥 된장국 하이리이스 팬네파스타 오이부추무침	기장밥 된장국 어묵곤약조림 무생채 청경채나물	잡곡밥 무채국 돈육이채볶음 토란대볶음 마나리생채	기장밥 버섯두부국 맛살이채볶음 느타리이채볶음	잡곡밥 오징어무국 계란찜 표고버섯부추볶음 깻잎지 김치 땅콩죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식
기장밥 복어무국 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침	비피더스 빅파이 요구르트	기장밥 건새우무국 제육볶음 청포묵참나물무침 새송이볶음	오픈레 대만편리수케익 요구르트	기장밥 무채국 육우떡볶이 목이버섯오이무침 김치조림	비피더스 제철과일	기장밥 소고기해장국 한식잡채 연근조림 무생채 김치 땅콩죽	오픈레 미니바나나케익 요구르트	기장밥 소고기무국 돈육이채볶음 모듬버섯볶음 무말랭이무침	비피더스 치즈크림크래커 두유	기장밥 소고기미역국 부대볶음 취나물무침 얼갈이시저샐러드	오픈레 바나나도넛 주스	기장밥 된장국 돈육불고기 연근조림 돌나물생채	비피더스 꿀호떡 주스
16		17		18		19		20		21		22	
아침(652kcal)	점심(666kcal)	아침(630kcal)	점심(657kcal)	아침(645kcal)	점심(655kcal)	아침(654kcal)	점심(637kcal)	아침(602kcal)	점심(694kcal)	아침(615kcal)	점심(702kcal)	아침(642kcal)	점심(632kcal)
기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 전정김 김치 소고기죽	잡곡밥 배추두부국 돈채죽순볶음 호박나물 썩갠무침 김치 후리가게죽	기장밥 된장국 참치이채볶음 얼갈이나물 무생채 김치 참치죽	잡곡밥 호박새우젓국 제육볶음 새송이브로콜리볶음 양배추샐러드 김치 소고기죽	기장밥 콩나물국 참치이채볶음 얼갈이나물 도토리묵이채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 순두부김치국 잔채 표고버섯부추볶음 김치 후리가게죽	기장밥 두부호박국 어묵곤약조림 무생채 청경채나물 김치 후리가게죽	잡곡밥 미역국 순살달걀비 양배추샐러드 사각어묵볶음 김치 땅콩죽	기장밥 된장국 미트볼조림 취나물무침 무나물 김치 소고기죽	잡곡밥 어묵국 카레리이스 비름나물무침 오징어젓무무침 김치 후리가게죽	기장밥 소고기미역국 동그랑땡조림 숙순채볶음 숙주나물무침 김치 참치죽	잡곡밥 장각삼계탕 맛살콩나물냉채 오이쌈장무침 요구르트 김치 닭죽	기장밥 버섯두부국 맛살이채볶음 무생채 오이지 김치 땅콩죽	잡곡밥 소고기해장국 너비아니 얼갈이나물무침 치커리무침 김치 참치죽
저녁(675kcal)	간식	저녁(655kcal)	간식	저녁(617kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식
기장밥 맑은김자국 돈육무장조림 마늘쫀무침 얼갈이무침 김치 땅콩죽	오픈레 밤만주 주스	기장밥 참치김치찌개 순대이채볶음 오이양파무침 간장무조림 김치 후리가게죽	비피더스 후렌치파이 요구르트	기장밥 된장국 계란찜 새송이짬뽕볶음 취나물무침 김치 땅콩죽	오픈레 유과 주스	기장밥 콩가루배추국 고추잡채 멕시코샐러드 참나물유자무침 김치 참치죽	비피더스 카스타드 요구르트	기장밥 소고기무국 돈육불백 얼갈이생채 도토리묵무침 김치 땅콩죽	오픈레 딸기썬쿠키 두유	기장밥 된장국 두부조림 깻잎지 느타리버섯볶음 김치 후리가게죽	비피더스 제철과일	기장밥 된장국 돈육이채볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 소고기죽	오픈레 밤만주 주스
23		24		25		26		27		28		29	
아침(678kcal)	점심(634kcal)	아침(654kcal)	점심(635kcal)	아침(634kcal)	점심(675kcal)	아침(651kcal)	점심(687kcal)	아침(635kcal)	점심(675kcal)	아침(632kcal)	점심(654kcal)	아침(621kcal)	점심(684kcal)
기장밥 닭곰탕 참치이채볶음 표고버섯부추볶음 전정김 김치 후리가게죽	잡곡밥 순두부백탕 마파두부 감자채볶음 도토리묵무침 김치 땅콩죽	기장밥 김치국 미트볼샐러드 콩나물무침 호박나물볶음 김치 소고기죽	잡곡밥 어묵국 오삼불고기 표고버섯볶음 미역초무침 김치 후리가게죽	기장밥 호박새우젓국 감자고추장조림 얼갈이나물 오이볶음 김치 참치죽	잡곡밥 미역국 돈육불백 근대된장무침 콩나물겨자채 김치 소고기죽	기장밥 된장국 맛살이채볶음 고구마조림 근대된장무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 김치콩나물국 짜장돈육볶음 유채나물무침 감자채볶음 김치 참치죽	기장밥 순두부백탕 닭가슴살표고장조림 썩갠무침 숙주나물무침 김치 후리가게죽	잡곡밥 소고기무국 달살죽순볶음 브로콜리굴소스볶음 깻잎지 김치 땅콩죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약조림 무생채 배추나물 김치 소고기죽	잡곡밥 호박새우젓국 제육볶음 해초샐러드 가지볶음 김치 후리가게죽	기장밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵이채무침 김치 참치죽	잡곡밥 된장국 달살표고장조림 새송이버섯볶음 오이양파생채 김치 소고기죽
저녁(674kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식	저녁(662kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식	저녁(666kcal)	간식
기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침	비피더스 빅파이 요구르트	기장밥 된장국 유산슬 보리새우무조림 비타민생채 김치 땅콩죽	오픈레 미니롤케익 요구르트	기장밥 순두부김치국 소고기버섯소스 취나물무침 오이양파무침 김치 후리가게죽	비피더스 쌀전병 주스	기장밥 소고기두부국 계란찜 건파래볶음 열무나물무침 소고기죽	오픈레 바나나도넛 요구르트	기장밥 된장국 중화소스 청경채무침 비름나물무침	비피더스 사과썬쿠키 주스	기장밥 어묵국 두부돈민찌조림 얼갈이겉절이 연근브로콜리샐러드 김치 땅콩죽	오픈레 초코칩쿠키 요구르트	기장밥 콩가루배추국 고추잡채 멕시코샐러드 참나물유자무침 김치 후리가게죽	비피더스 밤만주 주스

<b>30</b>		<b>31</b>					
아침(634kcal)	점심(634kcal)	아침(645kcal)	점심(657kcal)				
기장밥 된장국 비엔나어묵볶음 가자나물볶음 전장김 김치 후리가게죽	잡곡밥 순두부새우젓국 닭양파구이 근대나물무침 파채무침 김치 땅콩죽	기장밥 버섯두부국 맛살아재볶음 느타리아재볶음 오이지 김치 후리가게죽	잡곡밥 된장국 돈육아재볶음 죽순채볶음 참나물겉절이 김치 땅콩죽				
저녁(674kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식				
기장밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 콩나물무침 김치 참치죽	요플레  쌀전병 주스	기장밥 건새우무국 순살닭갈비 감자사라다 오이생채 김치 참치죽	비피더스  마켓트 요구르트				

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표