2020년 07월 식단표

시설명	수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
			아침 (613kcal) 잡곡밥 감자양파국 떡갈비구이 우엉볶음 애호박나물 배추김치 간식 	점심 (617kcal) 잡곡밥 소고기미역국 두부양념조림 오이스틱/쌈장 시금치나물 배추김치 저녁 (620kcal) 잡곡밥 애호박찌개 닭볶음탕 새송이조림 열무무침 배추김치	아침 (615kcal) 잡곡밥 무들깨국 달걀장조림 김가루파무침 고사리나물 배추김치 간식 	점심 (618kcal) 잡곡밥 김국 탕수만두 감자채볶음 참나물 배추김치 저녁 (614kcal) 잡곡밥 순두부찌개 오리훈제 오이무침 세발나물 배추김치	아침 (620kcal) 잡곡밥 북어국 두부전/양념장 브로콜리야채볶음 무말랭이무침 배추김치 간식 	점심 (613kcal) 잡곡밥 수제비국 돼지갈비 마늘쫑볶음 도토리묵무침 배추김치 저녁 (621kcal) 김치볶음밥 된장국 닭살겨자채무침 감자조림 콩나물무침 배추김치	아침 (615kcal) 잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 깻잎나물 배추겉절이 배추김치 간식 	점심 (620kcal) 잡곡밥 육개장 참치양배추볶음 고구마순나물 치자단무지무침 배추김치 저녁 (622kcal) 잡곡밥 어묵국 잡채 파프리카볶음 돈나물초장무침 배추김치
5		6		7		8		9		10		11	
아침 (615kcal) 잡곡밥 시래기된장국 두부전/양념장 연근조림 시래기지짐 배추김치 간식 	점심 (621kcal) 잡곡밥 소고기미역국 닭살굴소스볶음 건새우볶음 해초무침 배추김치 저녁 (619kcal) 잡곡밥 감자고추장찌개 마파두부 꽈리고추조림 단배추나물 배추김치	아침 (620kcal) 잡곡밥 두부새우젓국 달걀말이 진미채볶음 건곤드레나물 배추김치 간식 	점심 (617kcal) 잡곡밥 오징어무국 안동찜닭 적채무침 취나물 배추김치 저녁 (920kcal) 잡곡밥 늙은호박국 제육볶음 다시마/초장 풋고추된장무침 배추김치	아침 (613kcal) 잡곡밥 무들깨국 갈치구이 깨순볶음 양파절임 배추김치 간식 	점심 (619kcal) 잡곡밥 뼈해장국 어묵볶음 고사리나물 부추무침 배추김치 저녁 (614kcal) 잡곡밥 만둣국 소고기숙주볶음 무숙장아찌 오이무침 배추김치	아침 (613kcal) 잡곡밥 콩나물국 너비아니 고추장실치볶음 배추겉절이 배추김치 간식 	점심 (618kcal) 잡곡밥 게란실파국 조기구이 참치깻잎전 과일샐러드 배추김치 저녁 (614kcal) 잡곡밥 콩가루배춧국 오삼불고기 탕평채 치커리무침 배추김치	아침 (623kcal) 잡곡밥 소고기무국 달걀장조림 애호박나물 새송이조림 배추김치 간식 	점심 (621kcal) 잡곡밥 애호박찌개 잡채 죽순야채볶음 오이스틱/쌈장 배추김치 저녁 (622kcal) 잡곡밥 유부국 닭살굴소스볶음 무말랭이무침 깻잎나물 배추김치	아침 (615kcal) 잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 멸치볶음 고사리나물 배추김치 간식 	점심 (615kcal) 잡곡밥 감자양파국 오징어볶음 미나리무침 단배추나물 배추김치 저녁 (617kcal) 잡곡밥 콩비지찌개 닭볶음탕 감자전 세발나물 배추김치	아침 (620kcal) 잡곡밥 갈비탕 두부양념조림 마늘쫑볶음 돈나물초장무침 배추김치 간식 	점심 (615kcal) 잡곡밥 불고기낙지국 달걀말이 쪽파무침 사금치나물 배추김치 저녁 (622kcal) 잡곡밥 어묵국 콩나물불고기 돈나물초장무침 고구마순나물 배추김치
12		13		14		15		16		17		18	
아침 (619kcal) 잡곡밥 북어국 떡갈비구이 건파래무침 배추겉절이 배추김치 간식 	점심 (621kcal) 잡곡밥 두부새우젓국 닭볶음탕 해초무침 고사리나물 배추김치 저녁 (620kcal) 잡곡밥 갈비탕 어묵볶음 배추된장무침 비름나물 배추김치	아침 (914kcal) 잡곡밥 순두부찌개 삼치구이 감자채볶음 가지나물 배추김치 간식 	점심 (614kcal) 잡곡밥 애호박찌개 수육 우엉조림 명이나물 배추김치 저녁 (621kcal) 잡곡밥 육개장 주꾸미볶음 다시마/초장 시래기지짐 배추김치	아침 (620kcal) 잡곡밥 소고기무국 달걀찜 멸치볶음 취나물 배추김치 간식 	점심 (622kcal) 잡곡밥 콩비지찌개 오리훈제 죽순야채볶음 해초무침 배추김치 저녁 (622kcal) 잡곡밥 소고기미역국 돌그랑땡 브로콜리야채볶음 늙은호박조림 배추김치	아침 (621kcal) 잡곡밥 시래기된장국 달걀장조림 도토리묵무침 참나물 배추김치 간식 	점심 (615kcal) 잡곡밥 짜장소스 탕수육 과일샐러드 청경채나물 배추김치 저녁 (617kcal) 잡곡밥 오징어무국 참치양배추볶음 꽈리고추조림 적채무침 배추김치	아침 (613kcal) 잡곡밥 콩가루배춧국 닭갈비 단배추나물 양파절임 배추김치 간식 	점심 (621kcal) 잡곡밥 삼계탕 진미채볶음 브로콜리/초장 풋고추된장무침 배추김치 저녁 (623kcal) 잡곡밥 늙은호박국 옛날소시지전 표고버섯볶음 김가루파무침 배추김치	아침 (623kcal) 잡곡밥 무들깨국 애호박쇠고기볶음 연근조림 토란대무침 배추김치 간식 	점심 (618kcal) 잡곡밥 김국 제육볶음 감자전 깻잎나물 배추김치 저녁 (617kcal) 잡곡밥 짬뽕국 마파두부 탕평채 깨순볶음 배추김치	아침 (622kcal) 잡곡밥 감자고추장찌개 안동찜닭 마늘볶음 배추겉절이 배추김치 간식 	점심 (619kcal) 잡곡밥 뼈해장국 잡채 고추장실치볶음 치커리무침 배추김치 저녁 (620kcal) 잡곡밥 설렁탕 오징어볶음 돈나물초장무침 양파절임 배추김치

19		20		21		22		23		24		25	
아침 (618kcal)	점심 (617kcal)	아침 (615kcal)	점심 (619kcal)	아침 (615kcal)	점심 (620kcal)	아침 (621kcal)	점심 (615kcal)	아침 (613kcal)	점심 (616kcal)	아침 (620kcal)	점심 (617kcal)	아침 (614kcal)	점심 (621kcal)
잡곡밥 감자양파국 고등어구이 우엉볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 늙은호박국 돼지갈비 죽순야채볶음 돈나물초장무침 배추김치	잡곡밥 유부국 두부양념조림 마늘쫑볶음 건곤드레나물 배추김치	잡곡밥 순대국 북어구이 무말랭이무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 참치깻잎전 표고버섯볶음 감자조림 배추김치	잡곡밥 카레소스 만두강정 해초무침 미나리무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 닭살굴소스볶음 숙주나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 만둣국 돈까스 다시마/초장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 달걀장조림 감자채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 오삼불고기 쪽파무침 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치구이 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 떡국 수육 적채무침 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 달걀찜 건새우볶음 꽈리고추조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 늙은호박조림 오이스틱/쌈장 배추김치
간식	저녁 (621kcal)	간식	저녁 (621kcal)	간식	저녁 (614kcal)	간식	저녁 (614kcal)	간식	저녁 (619kcal)	간식	저녁 (618kcal)	간식	저녁 (616kcal)
	잡곡밥 불고기낙지국 궁중떡볶이 땅콩볶음 도토리묵무침 배추김치		잡곡밥 김치찌개 닭볶음탕 토란대무침 치자단무지무침 배추김치		잡곡밥 어묵국 제육볶음 새송이조림 오이무침 배추김치		잡곡밥 뼈해장국 순대야채볶음 감자전 세발나물 배추김치		잡곡밥 동태찌개 동그랑땡 건파래무침 비름나물 배추김치		잡곡밥 콩비지찌개 안동찜닭 고추장실치볶음 참나물 배추김치		잡곡밥 감자고추장찌개 어묵볶음 시래기지짐 취나물 배추김치
26		27		28		29		30		31			
아침 (614kcal)	점심 (619kcal)	아침 (616kcal)	점심 (616kcal)	아침 (621kcal)	점심 (614kcal)	아침 (613kcal)	점심 (622kcal)	아침 (619kcal)	점심 (619kcal)	아침 (621kcal)	점심 (622kcal)		
잡곡밥 북어국 너비아니 고사리나물 양파절임 배추김치	잡곡밥 오이냉국 순대야채볶음 토란대무침 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭갈비 멸치볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 마파두부 브로콜리야채볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 꽈리고추조림 단배추나물 배추김치	잡곡밥 무들깨국 콩나물불고기 고구마순나물 건파래무침 배추김치	잡곡밥 유부국 닭살굴소스볶음 연근조림 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 게란실파국 수육 무말랭이무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 갈치구이 진미채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 순대국 주꾸미볶음 치자단무지무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 달걀장조림 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 오삼불고기 깨순볶음 돈나물초장무침 배추김치		
간식	저녁 (617kcal)	간식	저녁 (620kcal)	간식	저녁 (619kcal)	간식	저녁 (621kcal)	간식	저녁 (617kcal)	간식	저녁 (623kcal)		
	잡곡밥 김치수제비국 오징어볶음 감자조림 치커리무침 배추김치		잡곡밥 짬뽕국 돼지갈비 부추무침 시금치나물 배추김치		잡곡밥 육개장 달걀말이 감자채볶음 배추겉절이 배추김치		잡곡밥 뼈해장국 참치양배추볶음 돈나물초장무침 고사리나물 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 안동찜닭 풋고추된장무침 참나물 배추김치		잡곡밥 김치찌개 달걀찜 새송이조림 콩나물무침 배추김치		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표