2020년 09월 식단표

시설명	수호천사노인전문요양원

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
		아침 밥 시래기된장국 돈육무장조림 콩나물무침 전장김 김치 새우죽 간식 요플레 "사과잼쿠키 요구르트"	점심 밥 소고기무국 닭살카레볶음 단호박샐러드 오이지무침 김치 표고죽 저녁 밥 참치김치찌개 계란찜 사각어묵볶음 열무된장무침 김치 닭살죽	아침 밥 북어계란국 연두부&양념장 우엉채조림 전장김 김치 단호박죽 간식 요플레 유과 두유	점심 밥 매생이순두부국 고추장제육볶음 느타리피망볶음 무생채 김치 참치죽 저녁 밥 아욱된장국 임연수구이 감자채볶음 오이양파쌈장무침 김치 야채죽	아침 밥 바지락살콩나물국 메추리알표고장조림 브로컬리알마늘볶음 전장김 김치 쇠고기죽 간식 요플레 바나나 요구르트	점심 밥 배추된장국 돈채죽순볶음 도토리묵백김치무침 고구마샐러드 김치 당근감자죽 저녁 밥 청국장찌개 닭가슴살야채볶음 가지볶음 들깨무나물 김치 새우죽	아침 밥 사골무국 건새우볼어묵조림 미니새송이피망볶음 전장김 김치 표고죽 간식 요플레 찐계란 요구르트	점심 밥 양파감자국 느타리제육볶음 숙주나물무침 야채겉절이 김치 닭살죽 저녁 밥 아욱된장국 캔꽁치김치조림 동부묵김가루무침 오복지 김치 단호박죽	아침 밥 소고기무국 두부조림 마늘쫑멸치볶음 전장김 김치 참치죽 간식 요플레 마가렛드 검은콩두유	점심 밥 들깨미역국 생선까스&타르소스 감자조림 오이부추무침 김치 야채죽 저녁 밥 어묵국 단호박닭갈비 도라지볶음 쌈무부추무침 김치 쇠고기죽
6		7		8		9		10		11		12	
아침 밥 시금치된장국 돈육새송이조림 깻잎순볶음 전장김 김치 당근감자죽 간식 요플레 아이스홍시	점심 밥 나주곰탕 명란계란찜 실곤약야채무침 미역줄기볶음 김치 새우죽 저녁 밥 순두부새우젓국 돈채피망볶음 연근조림 배추된장무침 김치 표고죽	아침 밥 홍합살무국 미트볼조림 배추된장나물 전장김 김치 닭살죽 간식 요플레 초코파이 요구르트	점심 밥 건새우아욱국 순살닭볶음탕 마늘쫑간장조림 무나물 김치 단호박죽 저녁 밥 계란국 짜장소스 후르츠탕수육 단무지무침 김치 참치죽	아침 밥 북어콩나물국 돈민찌두부조림 가지볶음 전장김 김치 야채죽 간식 요플레 사과잼파이 두유	점심 밥 사골파국&곤약사리 메추리알장조림 오이볶음 오징어젓락교무침 김치 쇠고기죽 저녁 밥 김치순두부국 갈치구이 맛살오이냉채 열무고추장무침 김치 당근감자죽	아침 밥 소고기미역국 시래기두부조림 호박볶음 전장김 김치 새우죽 간식 요플레 카스타드 요구르트	점심 밥 들깨무채국 오리불고기 콩나물무침 양배추찜&쌈장 김치 표고죽 저녁 밥 호박된장국 닭가슴살카레볶음 무조림 해초샐러드 김치 닭살죽	아침 밥 유채된장국 알마늘계란장조림 도라지채볶음 전장김 김치 단호박죽 간식 요플레 유과 검은콩두유	점심 밥 유부된장국 고추장제육볶음 새송이피망볶음 오이생채 김치 참치죽 저녁 밥 배추새우젓국 너비아니야채볶음 건새우마늘쫑볶음 브로컬리&초장 김치 야채죽	아침 밥 맛살계란탕 돈민찌볼어묵조림 들깨무나물 전장김 김치 쇠고기죽 간식 요플레 파운드 요구르트	점심 밥 채개장 돈육간장불고기 맛살냉채 깻잎지무침 김치 당근감자죽 저녁 밥 우거지감자탕 김치전 콩나물무침 무생채 김치 새우죽	아침 밥 콩나물된장국 우민찌감자조림 열무나물 전장김 김치 표고죽 간식 요플레 찐계란 식혜	점심 밥 들깨감자국 조기찜 도토리묵백김치무침 숙주나물 김치 닭살죽 저녁 밥 소고기무국 닭살버터볶음 연근조림 단호박샐러드 김치 단호박죽

13		14		15		16		17		18		19	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
밥 시래기된장국 햄메추리알조림 감자채볶음 전장김 김치 참치죽	밥 맑은미역국 돈육가지불고기 깻잎순볶음 그린샐러드&딸기요거트D 김치 야채죽	밥 배추콩국 돈육표고장조림 오징어젓락교무침 전장김 김치 당근감자죽	밥 김찻국 돈육간장불고기 멸치시래기지짐 감자콘샐러드 김치 새우죽	밥 소고기무국 참치야채볶음 연두부&양념장 전장김 김치 닭살죽	밥 북엇국 순살닭볶음탕 동부묵김가루무침 콩나물무침 김치 단호박죽	밥 시금치된장국 돈민찌계란장조림 들깨무나물 전장김 김치 야채죽	밥 소고기미역국 한방갈비찜 실곤약잡채 그린샐러드&흑임자D 김치 쇠고기죽	밥 맑은감자국 두부조림 얼갈이된장나물 전장김 김치 새우죽	밥 근대된장국 훈제오리야채볶음 숙주무침 깻잎지무침 김치 표고죽	밥 시금치된장국 두부계란찜 단호박샐러드 전장김 김치 단호박죽	밥 소고기해장국 곤약메추리알조림 느타리양배추볶음 오징어젓무침 김치 참치죽	밥 유채된장국 참치두부조림 얼갈이된장무침 전장김 김치 쇠고기죽	밥 어묵국 돈육두반장볶음 고사리볶음 부추오이무침 김치 당근감자죽
간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁
요플레 꿀호떡 요구르트	밥 버섯된장국 야채계란찜 실곤약야채무침 무나물 김치 쇠고기죽	요플레 사과잼쿠키 요구르트	밥 청국장찌개 고등어구이 감자채볶음 무생채 김치 표고죽	요플레 베이비슈 감귤주스	밥 열무된장국 건새우두부조림 고사리볶음 오이생채 김치 참치죽	요플레 바나나 요구르트	밥 계란국 돈육제육볶음 도라지볶음 열무고추장무침 김치 당근감자죽	요플레 유과 두유	밥 호박새우젓국 마파두부조림 맛살야채볶음 오이초절이 김치 닭살죽	요플레 찐감자 사과주스	밥 돈육콩비지찌개 동그랑땡전 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 김치 야채죽	요플레 초코파이 요구르트	밥 물만두국 돈육강정 콩나물무침 오복지무침 김치 새우죽
20		21		22		23		24		25		26	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
밥 버섯들깨탕 떡갈비조림 쑥갓나물 전장김 김치 표고죽	밥 계란국 돈육고추장볶음 감자조림 무생채 김치 닭살죽	밥 시래기콩국 돈육표고장조림 숙주무침 전장김 김치 참치죽	밥 고등어추어탕 야채계란찜 오이양파볶음 무짠지채무침 김치 야채죽	밥 배추된장국 건새우두부조림 브로컬리깨장무침 전장김 김치 당근감자죽	밥 배추된장국 건새우두부조림 브로컬리깨장무침 전장김 김치 당근감자죽	밥 사골무국 두부구이&양념장 오징어젓락교무침 전장김 김치 닭살죽	밥 다시마무채국 돈육고추장볶음 실곤약오리엔탈무침 오이지부추무침 김치 단호박죽	밥 순두부백탕 알마늘계란장조림 새송이볶음 전장김 김치 야채죽	밥 콩나물국 닭살김치찜 단호박조림 쑥갓나물 김치 쇠고기죽	밥 감자양파국 돈육간장불고기 무나물 전장김 김치 새우죽	밥 계란파국 고등어구이 동부묵김가루무침 브로컬리초무침 김치 표고죽	밥 닭곰탕 호박볶음 배추나물 전장김 김치 단호박죽	밥 김치순두부국 소불고기 콩나물파채무침 양배추&쌈장 김치 참치죽
간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁
요플레 마가렛드 두유	밥 호박된장국 삼치구이 가지볶음 열무고추장무침 김치 단호박죽	요플레 카스타드 요구르트	밥 김치순두부국 생선까스&타르소스 열무나물 단호박샐러드 김치 쇠고기죽	요플레 찐계란 사과주스	밥 홍합살미역국 메추리알표고장조림 마늘쫑멸치볶음 무나물 김치 표고죽	요플레 유과 검은콩두유	밥 근대된장국 갈치양배추조림 숙주무침 야채겉절이 김치 참치죽	요플레 파운드 요구르트	밥 열무된장국 돈채피망볶음 미역줄기볶음 고구마샐러드 김치 당근감자죽	요플레 쁘띠첼	밥 소고기미역국 두부조림 돈민찌오이볶음 깻잎지무침 김치 닭살죽	요플레 초코파이 요구르트	밥 얼갈이된장국 느타리제육볶음 땅콩우엉채조림 열무들깨무침 김치 야채죽
27		28		29		30 추석							
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심						
밥 홍합살무국 계란장조림 숙주당근무침 전장김 김치 쇠고기죽	밥 사골파국&곤약사리 시래기두부조림 가지볶음 오이지무침 김치 당근감자죽	밥 바지락살김칫국 돈육곤약장조림 얼갈이된장무침 전장김 김치 표고죽	밥 들깨무채국 닭가슴살야채볶음 맛살냉채 강남콩조림 김치 닭살죽	밥 소고기무국 맛살에그스크럼블 오징어젓무침 전장김 김치 참치죽	밥 북엇국 돈육된장불고기 연근조림 미나리나물 김치 야채죽	밥 근대된장국 소고기무장조림 열무나물 전장김 김치 당근감자죽	밥 조개살콩나물국 오리불고기 고구마샐러드 쌈무부추무침 김치 새우죽						
간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁						
요플레 꿀호떡 요구르트	밥 배추콩국 캔꽁치무조림 도라지볶음 돈나물생채&초장 김치 새우죽	요플레 찐감자 사과주스	밥 올갱이토장국 알마늘계란장조림 감자채볶음 오이부추무침 김치 단호박죽	요플레 아이스홀시	밥 순대국밥 건새우매생이전 사각어묵볶음 아삭이양파무침 김치 쇠고기죽	요플레 유과 아침햇살	밥 청국장찌개 피망산적조림 실곤약야채무침 들깨무나물 김치 표고죽						

추석 | 추석 | 개천절

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표