식단표

2022년 03월

굿실버요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 삼일절	2	3	4	5
		아침(541kcal) 잡곡밥 순두부국 마늘쫑조림 감자조림 김구이 김치 콩죽 저녁(678kcal) 잡곡밥 무채국 소불고기 숙주나물무침 가지나물무침 김치 쇠고기죽	점심(657kcal) 잡곡밥 들깨미역국 너비아니볶음 애호박볶음 무생채 김치 쇠고기죽 간식 요구르트 간식A:카스타드 간식B: 요플레/두유	아침(594kcal) 잡곡밥 들깨미역국 연두부/양념장 너비아니볶음 김구이 김치 쇠고기죽 저녁(644kcal) 잡곡밥 유부국 동그랑땡볶음 오이생채 열무나물무침 김치 흑임자죽	점심(731kcal) 잡곡밥 떡만두국 쌈배추겉절이 김치 흑임자죽 간식 요구르트 간식A:밀감 간식B: 요플레/두유	아침(584kcal) 잡곡밥 홍합살무국 참치야채볶음 새송이버섯볶음 파래자반 김치 흑임자죽 저녁(687kcal) 잡곡밥 두부된장국 어묵볶음 콩나물무침 얼갈이나물무침 김치 녹두죽	점심(663kcal) 잡곡밥 팽이버섯국 소불고기 상추/쌈장 쑥갓나물무침 김치 녹두죽 간식 요구르트 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	아침(612kcal) 잡곡밥 팽이버섯국 계란찜 가지나물무침 김구이 김치 녹두죽 저녁(681kcal) 잡곡밥 북어국 마늘쫑조림 호박볶음 오이지무침 김치 전복죽	점심(676kcal) 잡곡밥 어묵김치국 갈치조림 숙주나물무침 쌈배추겉절이 김치 전복죽 간식 요구르트 간식A:케이크 간식B: 요플레/두유	아침(531kcal) 잡곡밥 어묵김치국 맛살야채볶음 건새우무조림 김구이 김치 전복죽 저녁(644kcal) 잡곡밥 만둣국 가자미구이 쑥갓나물무침 어묵볶음 김치 깨죽	점심(691kcal) 잡곡밥 들깨미역국 돈육불고기 콩나물무침 브로콜리초무침 김치 깨죽 간식 요구르트 간식A:바나나 간식B:요플레/두유
6		7	8	9 20대 대통령선거	10		11		12	
아침(551kcal) 잡곡밥 유부국 두부조림 단배추무침 전장김 김치 깨죽 저녁(638kcal) 잡곡밥 팽이버섯국 동그랑땡전 도라지볶음 취나물무침 김치 단호박죽	점심(654kcal) 잡곡밥 우거지된장국 너비아니볶음 닭정육조림 무생채 김치 단호박죽 간식 요구르트 간식A:호떡 간식B: 요플레/두유	아침(561kcal) 잡곡밥 어묵무국 새우젓야채계란찜 시금치나물무침 김구이 김치 단호박죽 저녁(641kcal) 잡곡밥 버섯청국장찌개 너비아니조림 가지나물무침 콩나물무침 김치 콩죽	점심(687kcal) 잡곡밥 배추새우젓국 돈육김치볶음 무생채 쑥갓두부무침 김치 콩죽 간식 요구르트 간식A:카스타드/쥬스 간식B: 요플레/두유	아침(584kcal) 잡곡밥 맑은미역국 돈육표고장조림 김구이 봄동나물된장무침 김치 콩죽 저녁(659kcal) 잡곡밥 북어무국 닭살데리야끼조림 호박볶음 미니새송이초무침 김치 쇠고기죽	점심(654kcal) 잡곡밥 감자된장국 동태무조림 도토리묵야채무침 참나물무침 김치 쇠고기죽 간식 요구르트 간식A:밀감 간식B: 요플레/두유	아침(544kcal) 잡곡밥 사골국 두부조림 오이생채 김구이 김치 쇠고기죽 저녁(641kcal) 잡곡밥 열무된장국 오리훈제야채볶음 우엉채조림 숙주나물무침 김치 흑임자죽	점심(691kcal) 잡곡밥 들깨미역국 파채불고기 콩나물무침 시금치나물무침 김치 흑임자죽 간식 요구르트 간식A:양갱이 간식B: 요플레/두유	아침(540kcal) 잡곡밥 들깨미역국 소불고기 도라지채나물볶음 김구이 김치 흑임자죽 저녁(688kcal) 잡곡밥 바지락살미역국 돈육고추장불고기 우엉채조림 숙주나물무침 김치 녹두죽	점심(486kcal) 잡곡밥 부추계란국 짜장밥 단무지채무침 김치 녹두죽 간식 요구르트 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	아침(521kcal) 잡곡밥 사골무국 계란장조림 어묵볶음 김구이 김치 녹두죽 저녁(575kcal) 잡곡밥 무채국 동그랑땡조림 쑥갓나물 콩나물무침 김치 전복죽	점심(684kcal) 잡곡밥 순두부백탕 닭살감자조림 표고부추볶음 배추나물된장무침 김치 전복죽 간식 요구르트 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	아침(594kcal) 잡곡밥 시래기된장국 비엔나볶음 느타리버섯볶음 김구이 김치 전복죽 저녁(644kcal) 잡곡밥 소고기무국 코다리조림 호박볶음 무생채 김치 깨죽	점심(627kcal) 무나물밥/양념장 맑은콩나물국 고등어구이 어묵볶음 열무나물무침 김치 깨죽 간식 요구르트 간식A:찐만두/양념장 간식B:요플레/두유

13		14		15		16		17		18		19	
아침(529kcal)	점심(701kcal)	아침(533kcal)	점심(567kcal)	아침(551kcal)	점심(674kcal)	아침(532kcal)	점심(724kcal)	아침(524kcal)	점심(691kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(537kcal)	점심(678kcal)
잡곡밥 건새우아욱국 참치야채볶음 유채나물무침 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 유부무국 돈육간장불고기 오이생채 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육표고장조림 김구이 쑥갓두부무침 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 고등어조림 표고버섯볶음 배추겉절이 김치 콩죽	잡곡밥 무채국 맛살야채볶음 무우건새우조림 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 잔치국수 오이고추/쌈장 애호박볶음 김치 쇠고기죽	잡곡밥 북어무국 두부조림 김구이 콩나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 북어미역국 돈육불고기 상추/쌈장 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 감자양파국 참치야채볶음 김구이 배추나물된장무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 브로콜리야채볶음 콩나물무침 김치 녹두죽	잡곡밥 새우젓호박국 돈육불고기 연두부&양념장 김구이 김치 녹두죽	잡곡밥 팽이버섯국 닭살굴소스볶음 새송이버섯고추장볶음 얼갈이나물무침 김치 전복죽	잡곡밥 팽이버섯국 볼어묵곤약조림 감자채볶음 김구이 김치 전복죽	잡곡밥 맑은무채국 돈육불고기 콩나물무침 청경채나물무침 김치 깨죽
저녁(964kcal)	간식	저녁(669kcal)	간식	저녁(638kcal)	간식	저녁(687kcal)	간식	저녁(598kcal)	간식	저녁(671kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식
잡곡밥 콩비지찌개 꽁치조림 새송이버섯볶음 얼갈이나물무침 김치 단호박죽	요구르트 ———— 간식A:삶은고구마 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 호박볶음 마늘쫑지양념무침 김치 콩죽	요구르트 ———— 간식A:밀감 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 김치청국장찌개 야채계란찜 감자조림 유채나물무침 김치 쇠고기죽	요구르트 ———— 간식A:카스타드 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부무국 닭살김치볶음 느타리버섯볶음 열무나물무침 김치 흑임자죽	요구르트 ———— 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 바지락살순두부국 꽁치조림 건새우무나물볶음 오이양파무침 김치 녹두죽	요구르트 ———— 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 소고기무국 소세지볶음 호박볶음 시금치나물무침 김치 전복죽	요구르트 ———— 간식A:삶은계란/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨미역국 해물완자조림 도라지채나물볶음 무생채 김치 깨죽	요구르트 ———— 간식A:삶은고구마/쥬스 간식B:요플레/두유
20		21		22		23		24		25		26	
아침(579kcal)	점심(691kcal)	아침(563kcal)	점심(752kcal)	아침(581kcal)	점심(648kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(537kcal)	점심(678kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(541kcal)	점심(649kcal)
잡곡밥 두부된장국 닭가슴살볶음 호박볶음 전장김 김치 깨죽 순두부죽	잡곡밥 어묵무국 순대볶음 오이볶음 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈육무우장조림 느타리버섯볶음 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 미트볼조림 마늘쫑조림 무생채 김치 콩죽	잡곡밥 들깨미역국 두부조림 햄야채볶음 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 순두부찌탕 순살닭갈비 호박볶음 콩나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부국 돈육불고기 김구이 솎음배추나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 콩나물국 카레밥 단무지채무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 무채된장국 참치야채볶음 감자조림 김구이 김치 흑임자죽	잡곡밥 근대국 돈육김치찜 고추부각 쑥갓나물무침 김치 녹두죽	잡곡밥 근대국 닭살무우장조림 새송이버섯볶음 김구이 김치 녹두죽	잡곡밥 쇠고기미역국 꽁치시래기지짐 오이볶음 진미채무침 김치 전복죽	잡곡밥 쇠고기미역국 맛살야채볶음 우엉채조림 김구이 김치 전복죽	잡곡밥 팽이두부된장국 닭살감자조림 건새우무나물볶음 열무나물무침 김치 깨죽
저녁(678kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식
잡곡밥 유채된장국 너비아니볶음 가지나물무침 취나물무침 김치 단호박죽	요구르트 ———— 간식A:호떡 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 북어무국 맛살볶음 감자조림 오이생채 김치 콩죽	요구르트 ———— 간식A:양갱이 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 청국장찌개 고등어조림 어묵볶음 쑥갓나물무침 김치 쇠고기죽	요구르트 ———— 간식A:밀감 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 맑은콩나물국 갈치조림 도라지볶음 참나물무침 김치 흑임자죽	요구르트 ———— 간식A:카스타드 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 어묵국 닭살데리야끼조림 마늘쫑건새우볶음 취나물무침 김치 녹두죽	요구르트 ———— 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 감자된장국 동그랑땡전 숙주나물 무생채 김치 전복죽	요구르트 ———— 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 김치콩나물국 너비아니조림 호박볶음 감자콘샐러드 김치 깨죽	요구르트 ———— 간식A:찐만두/양념장 간식B:요플레/두유
27		28		29		30		31					
아침(547kcal)	점심(716kcal)	아침(581kcal)	점심(652kcal)	아침(579kcal)	점심(721kcal)	아침(581kcal)	점심(732kcal)	아침(597kcal)	점심(681kcal)				
잡곡밥 유부무국 소고기곤약장조림 시래기된장지짐 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 시래기국 돈육불고기 표고부추볶음 유채나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 볼어묵무우장조림 미니새송이초무침 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은감자국 제육야채볶음 브로콜리/초고추장 시금치나물무침 김치 콩죽	잡곡밥 맑은감자국 돈육곤약장조림 호박볶음 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 시래기국 오리불고기 부추겉절이 콩나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 시래기국 참치야채볶음 김구이 열무나물무침 김치 쇠고기죽	잡곡밥 순두부국 잡채 깻잎지 오이생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 순두부국 두부조림 무나물볶음 김구이 김치 흑임자죽	잡곡밥 무채국 콩나물밥 배추겉절이 파래자반 김치 녹두죽			
저녁(732kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(697kcal)	간식				
잡곡밥 두부국 스모그햄볶음 감자채볶음 청경채나물무침 김치 단호박죽	요구르트 ———— 간식A:삶은고구마 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 사골무국 백순대야채볶음 청포묵김무침 봄동나물된장무침 김치 콩죽	요구르트 ———— 간식A:카스타드 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 콩나물국 돈육데리야끼조림 도라지볶음 청경채나물 김치 쇠고기죽	요구르트 ———— 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 북어무국 안동찜닭 숙주나물 쑥갓두부무침 김치 흑임자죽	요구르트 ———— 간식A:양갱이 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 바지락살미역국 돈채두반장볶음 무생채 솎음배추나물무침 김치 녹두죽	요구르트 ———— 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : *쌀 : 국내산
*쇠고기 : 수입산
*돼지고기 : 국내산
*닭고기 : 국내산
*김치 : 국내산
*고춧가루 : 국내산
※ 주식회사올바른 제공 식단표