

식단표 (2021년 06월)

구실버요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
				잡곡밥 무채국 어묵볶음 숙갓나물무침 파래자반 김치 콩죽	잡곡밥 잔치국수 오이고추/쌈장 애호박볶음 김가루 김치 소고기죽	잡곡밥 북어국 두부조림 가지나물무침 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 쇠고기미역국 콩나물무침 오이생채 진미채무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 쇠고기미역국 북어계란국 어묵볶음 도라지볶음 김구이 흑임자죽	잡곡밥 시래기된장국 닭살김치조림 마늘총볶음 숙주나물 김치 녹두죽	잡곡밥 아욱된장국 연두부&양념장 맛살계집볶음 전장김 김치 녹두죽	잡곡밥 콩나물국 돈육고추장불고기 숙갓나물 상추/쌈장 김치 전복죽	잡곡밥 유부국 돈채볶음 무생채 김구이 김치 전복죽	잡곡밥 시금치된장국 동태조림 감자조림 콩나물무침 김치 깨죽
				저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
				잡곡밥 들깨미역국 돈육불고기 숙주나물무침 무생채 김치 소고기죽	요구르트 간식A: 약과 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 도토리묵 고등어조림 새송이볶음 오이지무침 김치 흑임자죽	요구르트 간식A: 바나나 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 북어국 김치구이 숙갓나물 무생채 김치 녹두죽	요구르트 간식A: 오픈레 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 느타린양배추볶음 오이생채 김치 전복죽	요구르트 간식A: 삶은계란/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 김치어묵국 닭다리살카레볶음 가지나물무침 숙갓나물 김치 깨죽	요구르트 간식A: 꿀호떡 간식B: 오픈레/두유
6 현충일		7		8		9		10		11		12	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 비지락살미역국 두부조림 말린호박볶음 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 새송이이채볶음 돌나물생채&초장 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨김자국 돈육고약장조림 시금치나물 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 북어미역국 닭살고추장볶음 단호박샐러드 오이지무침 김치 콩죽	잡곡밥 배추된장국 닭가슴살장조림 감자채볶음 전장김 김치 콩죽	잡곡밥 육개장 너비아니조림 느타린버섯볶음 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 참기름미역국 돈채순두부볶음 김구이 숙주나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리아채볶음 숙갓나물무침 무생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 얼갈이된장국 건새우두부조림 어묵볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 카레밥 단무지채무침 김치 녹두죽	잡곡밥 시골우육국 동그랑땡계집볶음 김구이 오이지무침 김치 녹두죽	잡곡밥 우육국 소불고기 상추/쌈장 숙주나물무침 김치 전복죽	잡곡밥 근대된장국 메추리알장조림 맛살브로컬리볶음 전장김 김치 전복죽	잡곡밥 두부국 돈육고추장불고기 호박볶음 콩나물무침 김치 깨죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 호박새우젓국 콩치조림 연근조림 열무고추장나물 김치 단호박죽	요구르트 간식A: 삶은고구마/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 아욱된장국 이채계란찜 브로컬리햄볶음 얼갈이나물 김치 콩죽	요구르트 간식A: 카스타드/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 순두부백탕 고등어무조림 가지나물무침 아삭이쌈장무침 김치 소고기죽	요구르트 간식A: 바나나 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 무채국 소불고기 오이생채 콩나물무침 김치 흑임자죽	요구르트 간식A: 계란/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 북어국 소불고기 숙갓나물 들깨무나물 김치 녹두죽	요구르트 간식A: 오픈레 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 돈육김치찌개 갈치조림 감자조림 무생채 김치 전복죽	요구르트 간식A: 수박 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 많은김자국 닭살김치조림 어묵볶음 오이생채 김치 깨죽	요구르트 간식A: 전만두/양념장 간식B: 오픈레/두유
13		14		15		16		17		18		19	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 유부국 두부조림 김구이 참나물무침 김치 깨죽	잡곡밥 콩기루배춧국 코다리조림 가지나물무침 무생채 김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물국 어묵조림 깨집순두부 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 건새우아욱된장국 오리훈제소스 부추겉절이 맛살볶음 김치 콩죽	잡곡밥 무채국 미트볼조림 오이볶음 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 팽이버섯국 코다리조림 파래자반 숙주나물무침 소고기죽	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 파래자반 열무고추장나물 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 무채국 콩나물밥 배추겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 유채된장국 돈육김치조림 호박볶음 김구이 김치 흑임자죽	잡곡밥 북어미역국 잡채 양념갯잎지 오이생채 김치 녹두죽	잡곡밥 순두부백탕 소고기무장조림 배추된장나물 전장김 김치 녹두죽	잡곡밥 콩나물국 돈육김치찜 숙갓나물 김치 전복죽	잡곡밥 근대된장국 이채계란찜 맛살이채볶음 해초샐러드 김구이 전복죽	잡곡밥 들깨미역국 이채계란찜 연근조림 돌나물생채&초장 김치 깨죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 홍합살우육국 돈채피망볶음 도토리묵무침 배추된장나물 김치 단호박죽	요구르트 간식A: 쎄고구마, 두유 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 청국장찌개 김치구이 브로컬리계장무침 무생채 김치 콩죽	요구르트 간식A: 삶은계란/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 시래기된장국 돈육찌장볶음 감자채볶음 참나물무침 김치 소고기죽	요구르트 간식A: 양갱이/주스 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 배추새우젓국 소불고기 무생채 오이지무침 김치 흑임자죽	요구르트 간식A: 수박 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 김치어묵국 훈제오리아채볶음 애호박볶음 숙주나물무침 김치 녹두죽	요구르트 간식A: 오픈레 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 북어국 고등어조림 김치채볶음 콩나물무침 김치 전복죽	요구르트 간식A: 바나나 간식B: 오픈레/두유	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 가지미구이 오이지무침 김치 깨죽	요구르트 간식A: 호떡/주스 간식B: 오픈레/두유

20		21		22		23		24		25		26	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 배추원장국 우민찌두부조림 느타리아채볶음 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 비지락살순두부국 돈육고추장불고기 콩나물무침 취나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기원장국 닭가슴살볶음 들깨무나물 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 호박두부국 돈채죽순볶음 콩나물무침 브로컬리흑임자무침 김치 콩죽	잡곡밥 복엇국 동그랑땡피망조림 썩갠나물 전장김 김치 콩죽	잡곡밥 우거지국 두부/양념장 순대볶음 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 홍합살콩나물국 돈육표고장조림 김구이 숙주고추장나물 김치 소고기죽	잡곡밥 쇠고기미역국 맛살볶음 들깨호박볶음 오이지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 호박새우젓국 우채양배추볶음 무생채 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 계란파국 짜장밥 단무지무침 김치 녹두죽	잡곡밥 참기름미역국 계란장조림 김구이 콩나물무침 김치 녹두죽	잡곡밥 곰국 연두부&양념장 미트볼조림 시금치나물 김치 전복죽	잡곡밥 배추국 돈민찌두부조림 느타리아채볶음 전장김 김치 전복죽	잡곡밥 무채국 돈육간장불고기 미트볼조림 단호박샐러드 김치 깨죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 맑은감자국 등그랑땡전 표고부추볶음 열무된장나물 김치 단호박죽	요구르트 간식A:고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부된장국 콩치조림 마늘종볶음 도라지오이생채 김치 콩죽	요구르트 간식A:카스타드/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 곰국 소세지볶음 썩갠나물무침 김치 소고기죽	요구르트 간식A:수박 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨무채국 돈채두반장볶음 감자조림 참나물된장무침 김치 흑임자죽	요구르트 간식A:고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 溫도토리묵국 메추리알장조림 어묵볶음 브로컬리초무침 김치 녹두죽	요구르트 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부김치국 소불고기 도라지볶음 단무지무침 김치 전복죽	요구르트 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 팽이장국 순대야채볶음 호박새우젓볶음 무생채 김치 깨죽	요구르트 간식A:미숫가루 간식B: 요플레/두유
27		28		29		30							
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심						
잡곡밥 순두부국 맛살야채볶음 연근조림 김구이 김치 깨죽	잡곡밥 시금치원장국 동태무조림 표고버섯볶음 취나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 참치야채볶음 감자조림 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 배추국 콩치조림 콩나물무침 고추부각 김치 콩죽	잡곡밥 배추국 돈육불고기 도라지볶음 김치 콩죽	잡곡밥 콩국수 오이고추/쌈장 오이생채 김치 소고기죽	잡곡밥 근대원장국 닭가슴살표고장조림 김구이 콩나물무침 김치 소고기죽	잡곡밥 육개장 연두부&양념장 감자채볶음 오이지무침 김치 흑임자죽						
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식						
잡곡밥 무채국 순살닭볶음탕 열무고추장나물 양배추쌈&쌈장 김치 단호박죽	요구르트 간식A:호떡/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 두부국 너비아니조림 돈민찌오이볶음 썩갠나물 김치 콩죽	요구르트 간식A:토마토 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨미역국 닭정육조림 느타리양배추볶음 무생채 김치 소고기죽	요구르트 간식A:카스타드/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 계란국 돈채두반장볶음 어묵볶음 시금치나물 김치 흑임자죽	요구르트 간식A:바나나 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