식단표

2024년 07월

굿실버요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3	4	5	6
	아침	아침	아침	아침	아침	아침
	잡곡밥 무채국 돈육불고기 두부조림 얼갈이나물 배추김치 소고기국	잡곡밥 유부국 동그랑땡조림 무나물 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 미트볼조림 무채볶음 쌈배추겉절이 배추김치 녹두죽	잡곡밥 근대국 참치감자조림 새송이버섯볶음 얼갈이나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 팽이버섯국 돈육불고기 마늘쫑볶음 취나물 배추김치 깨죽	잡곡밥 사골국 두부조림 소세지볶음 치커리나물 배추김치 단호박죽
	점심	점심	점심	점심	점심	점심
	잡곡밥 김치어묵국 소불고기 오이생채 깻잎지 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 코다리무조림 콩나물무침 쌈배추겉절이 배추김치 녹두죽	잡곡밥 우묵국 닭정육조림 어묵채볶음 얼갈이나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 북어미역국 두부/양념장 마늘쫑볶음 숙주나물 배추김치 깨죽	잡곡밥 계란파국 짜장 단무지 치커리나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 배추국 소불고기 콩나물무침 가지나물 배추김치 콩죽
	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
	잡곡밥 두부국 꽁치조림 너비아니볶음 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 근대국 돈육불고기 숙주나물무침 어묵볶음 배추김치 녹두죽	잡곡밥 무채국 두부조림 가지나물 청경채나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 감자양파국 갈치조림 콩나물무침 취나물 배추김치 깨죽	잡곡밥 어묵탕 닭정육조림 오이생채 무채볶음 배추김치 단호박죽	잡곡밥 두부된장국 가자미구이 감자채볶음 열무나물 배추김치 콩죽
	간식	간식	간식	간식	간식	간식
	요구르트,차 ——— 간식A: 밤만쥬 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 곡물21 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 요플레 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 과일 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 찐고구마 간식B: 요플레/두유
7	8	9	10	11	12	13
아침	아침	아침	아침	아침	아침	아침
잡곡밥 순두부국 맛살야채볶음 어묵볶음 열무나물 배추김치 콩죽	잡곡밥 감자국 참치야채볶음 가지나물 얼갈이나물 배추김치 소고기죽	잡곡밥 김치두부국 소불고기 우엉채 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 사골국 너비아니볶음 오이생채 배추나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 김치국 두부조림 마늘쫑조림 얼갈이나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 어묵탕 미트볼조림 취나물무침 가지나물무침 배추김치 깨죽	잡곡밥 소고기미역국 비엔나볶음 연두부/양념장 시금치나물 배추김치 단호박죽
점심	점심	점심	점심	점심	점심	점심
잡곡밥 들깨미역국 순대볶음 오이생채 우엉채조림 배추김치 소고기죽	잡곡밥 팽이버섯국 닭정육조림 고추부각 콩나물무침 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 오이냉국 갈치조림 쌈배추겉절이 어묵볶음 배추김치 녹두죽	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 상추/쌈장 마늘쫑조림 배추김치 전복죽	잡곡밥 콩국수 오이고추/쌈장 오이채 배추김치 깨죽	잡곡밥 소고기미역국 코다리조림 치커리나물 숙주나물무침 배추김치 단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 새송이버섯볶음 오이생채 배추김치 콩죽
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
잡곡밥 유부국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치 소고기죽	잡곡밥 홍합무국 꽁치조림 오이생채 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 무채국 미트볼조림 배추나물 감자조림 배추김치 녹두죽	잡곡밥 들깨미역국 닭정육조림 청포묵무침 상추겉절이 배추김치 전복죽	잡곡밥 유부국 갈치조림 취나물무침 무생채 배추김치 깨죽	잡곡밥 순두부국 소불고기 도토리묵야채무침 시금치나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 두부된장국 고등어구이 동그랑땡조림 열무나물 배추김치 콩죽
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
요구르트,차 ——— 간식A: 수박 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 곡물21 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 밤만쥬 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 요플레 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 양갱이 간식B: 요플레/두유	요구르트,차 ——— 간식A: 과일 간식B: 요플레/두유

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

14		15		16		17		18		19		20	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 홍합무국 닭가슴살볶음 마늘쫑조림 청경채나물 배추김치 소고기죽	잡곡밥 김치순두부국 소불고기 양념깻잎지 오이생채 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 근대국 미트볼조림 돈육불고기 얼갈이나물 배추김치 흑임자죽 북어미역국 어묵볶음 무채볶음 치커리나물 녹두죽	잡곡밥 북어미역국 닭정육조림 콩나물무침 치커리나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 근대국 미트볼조림 돈육불고기 얼갈이나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 북어미역국 닭정육조림 콩나물무침 치커리나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 북어미역국 어묵볶음 무채볶음 치커리나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 소고기탕국 도토리묵/양념장 비엔나볶음 고구마순볶음 배추김치 전복죽	잡곡밥 소고기뭇국 맛살볶음 표고버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 시락국 돈육김치짐 고추부각 숙주나물 배추김치 깨죽	잡곡밥 시락국 두부조림 너비아니볶음 청경채나물 배추김치 깨죽	잡곡밥 콩나물국 카레 단무지 취나물무침 배추김치 단호박죽	잡곡밥 무채국 비엔나볶음 참치야채볶음 취나물무침 배추김치 단호박죽	잡곡밥 순두부국 소불고기 콩나물무침 열무나물 배추김치 콩죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 감자양파국 꽁치조림 너비아니볶음 얼갈이나물 배추김치 흑임자죽	요구르트,차 ——— 간식A: 고구마 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 청포묵무침 갈치조림 오이생채 배추김치 녹두죽	요구르트,차 ——— 간식A: 오뜨 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 청포묵무침 갈치조림 오이생채 배추김치 녹두죽	요구르트,차 ——— 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부국 동그랑땡전 모둠버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 전복죽	요구르트,차 ——— 간식A: 밤만쥬 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 팽이버섯국 닭정육조림 가지나물 청경채나물 배추김치 깨죽	요구르트,차 ——— 간식A: 요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 근대국 느타리버섯볶음 도토리묵야채무침 치커리나물 배추김치 단호박죽	요구르트,차 ——— 간식A: 고구마 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 콩나물국 계란찜 스모그햄볶음 시금치나물 배추김치 콩죽	요구르트,차 ——— 간식A: 수박 간식B: 요플레/두유

21		22		23		24		25		26		27	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 들깨미역국 시각어묵조림 감자조림 시금치나물 배추김치 콩죽	잡곡밥 소고기국 캔꽁치김치조림 가지나물무침 얼갈이나물무침 배추김치 소고기죽	잡곡밥 두부맑은장국 돈채야채볶음 열무나물 우엉채조림 배추김치 소고기죽	잡곡밥 북어미역국 꽁치조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 북어미역국 너비아니볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 닭정육조림 스모그햄야채볶음 얼갈이나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 바지락뭇국 두부조림 무채볶음 얼갈이나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 순두부국 간장불고기 상추/쌈장 오이생채 배추김치 전복죽	잡곡밥 유부국 소불고기 오이생채 열무나물 배추김치 전복죽	잡곡밥 영양밥 삼계탕 오이고추/쌈장 무생채 배추김치 깨죽	잡곡밥 홍합살미역국 계란찜 쑥갓나물 콩나물무침 배추김치 깨죽	잡곡밥 육개장 코다리무조림 마늘쫑조림 숙주나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 콩나물장국 참치야채볶음 마늘쫑조림 열무나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 갈지조림 표고버섯볶음 취나물무침 배추김치 콩죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 두부국 가자미구이 오이생채 열무나물 배추김치 소고기죽	요구르트,차 ——— 간식A: 수박 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 홍합살미역국 미트볼조림 가지나물 청경채나물 배추김치 흑임자죽	요구르트,차 ——— 간식A: 밤만쥬 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 소불고기 청포묵무침 오이생채 배추김치 녹두죽	요구르트,차 ——— 간식A: 과일 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 근대국 코다리조림 감자채나물 상추겉절이 배추김치 전복죽	요구르트,차 ——— 간식A: 곡물21 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 어묵국 맛살야채볶음 도토리묵/양념장 쑥갓나물 배추김치 깨죽	요구르트,차 ——— 간식A: 요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 감자양파국 닭정육조림 오이생채 열무된장무침 배추김치 단호박죽	요구르트,차 ——— 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 배추국 두부조림 맛살볶음 청경채나물 배추김치 콩죽	요구르트,차 ——— 간식A: 수박 간식B: 요플레/두유

28		29		30		31	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥 소고기국 감자조림 채어묵볶음 청경채나물 배추김치 콩죽	잡곡밥 홍합살뭇국 돈육불고기 열무나물 콩나물무침 배추김치 소고기죽	잡곡밥 유부국 소불고기 무생채 쑥갓나물 배추김치 소고기죽	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 황태국 스모그햄볶음 마늘쫑조림 얼갈이나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 고추부각무침 오이생채 배추김치 녹두죽	잡곡밥 콩나물국 미트볼조림 어묵부추무침 청경채나물 배추김치 녹두죽	잡곡밥 무채국 콩나물밥 파래자반 치커리나물 배추김치 전복죽
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥 순두부국 꽁치조림 가지나물 쑥갓나물 배추김치 소고기죽	요구르트,차 ——— 간식A: 고구마 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 너비아니볶음 감자조림 얼갈이나물 배추김치 흑임자죽	요구르트,차 ——— 간식A: 곡물21 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 어묵국 닭정육조림 맛살야채볶음 청경채나물 배추김치 녹두죽	요구르트,차 ——— 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 순두부국 돈육불고기 가지나물 쌈배추겉절이 배추김치 전복죽	요구르트,차 ——— 간식A: 밤만쥬 간식B: 요플레/두유

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

※ 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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.