식단표 (2021년 12월)

굿실버요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(542kcal)	점심(623kcal)	아침(593kcal)	점심(675kcal)	아침(547kcal)	점심(689kcal)	아침(654kcal)	점심(648kcal)
						잡곡밥 두부국 감자조림 시금치나물 김구이 김치 소고기죽	잡곡밥 소고기무국 진미채무침 어묵볶음 오이생채 김치 흑임자죽	잡곡밥 순두부새우젓국 표고버섯볶음 어묵볶음 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 얼갈이된장국 갈치조림 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 녹두죽	잡곡밥 아욱된장국 맛살볶음 김구이 브로컬리초무침 김치 녹두죽	잡곡밥 호박된장국 닭정육조림 도토리묵무침 열무나물 김치 전복죽	잡곡밥 북어무국 두부조림 김구이 콩나물무침 김치 전복죽	잡곡밥 팽이들깨버섯탕 돈육파채불고기 새송이야채볶음 무생채 김치 깨죽
						저녁(795kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(753kcal)	간식	저녁(698kcal)	간식
						잡곡밥 배추된장국 너비아니볶음 동부묵김가루무침 무생채 김치 흑임자죽	요구르트 간식A: 양갱이 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨무채국 꽁치조림 우엉채조림 쑥갓나물무침 김치 녹두죽	요구르트 간식A: 요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 바지락살미역국 순대볶음 감자조림 오이생채 김치 전복죽	요구르트 간식A: 바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 호박볶음 느타리버섯볶음 김치 깨죽	요구르트 간식A: 호떡/쥬스 간식B: 요플레/두유
5		6		7		8		9		10		11	
아침(521kcal)	점심(752kcal)	아침(594kcal)	점심(679kcal)	아침(549kcal)	점심(673kcal)	아침(573kcal)	점심(702kcal)	아침(549kcal)	점심(648kcal)	아침(547kcal)	점심(716kcal)	아침(597kcal)	점심(652kcal)
잡곡밥 호박새우젓국 메추리알장조림 스모그햄볶음 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 무채국 동태조림 열무나물 오이생채 김치 단호박죽	잡곡밥 근대국 건새우두부조림 우엉채볶음 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 꽁치조림 콩나물무침 애호박볶음 김치 콩죽	잡곡밥 호박새우젓국 닭가슴살볶음 무채볶음 전장김 김치 콩죽	잡곡밥 계란파국 짜장 단무지채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 사골국 어묵볶음 호박볶음 김구이 김치 소고기죽	잡곡밥 근대국 야채계란찜 마늘쫑조림 브로컬리초무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 배춧국 동그랑땡조림 김구이 콩나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 유부된장국 돈육김치찜 숙주나물무침 파래자반 김치 녹두죽	잡곡밥 맑은감자국 참치야채볶음 들깨무나물 전장김 김치 녹두죽	잡곡밥 육개장 콩나물무침 감자조림 고추부각무침 김치 전복죽	잡곡밥 순두부국 계란찜 표고볶음 김구이 김치 전복죽	잡곡밥 무채국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 배추나물 김치 깨죽
저녁(679kcal)	간식	저녁(716kcal)	간식	저녁(649kcal)	간식	저녁(762kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식
잡곡밥 순두부국 동그랑땡전 감자채볶음 가지나물무침 김치 단호박죽	요구르트 간식A:찐고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 만둣국 감자조림 청포묵김가루무침 오이지무침 김치 콩죽	요구르트 간식A:호빵/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 콩나물국 돈채양배추볶음 무생채 쑷갓나물 김치 소고기죽	요구르트 간식A:감홍시 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨미역국 비엔나볶음 단호박콘샐러드 열무나물 김치 흑임자죽	요구르트 간식A:삶은계란/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 동태조림 쑥갓무침 콩나물무침 김치 녹두죽	요구르트 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 열무된장국 순살안동찜닭 어묵볶음 시금치나물 김치 전복죽	요구르트 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부국 가자미구이 감자채볶음 무생채 김치 깨죽	요구르트 간식A:찐고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유
12		13		14		15		16		17		18	
아침(579kcal)	점심(731kcal)	아침(579kcal)	점심(721kcal)	아침(601kcal)	점심(691kcal)	아침(581kcal)	점심(732kcal)	아침(581kcal)	점심(652kcal)	아침(617kcal)	점심(732kcal)	아침(548kcal)	점심(715kcal)
잡곡밥 두부국 돈육곤약장조림 새송이볶음 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 건새우아우국 코다리조림 호박볶음 콩나물무침 김치 단호박죽	잡곡밥 맑은배추국 너비아니볶음 깻잎순볶음 전장김 김치 단호박죽	잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 쑥갓나물무침 무생채 김치 콩죽	잡곡밥 순두부새우젓국 두부조림 느타리버섯볶음 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 무채국 콩나물밥 쌈배추겉절이 파래자반 김치 소고기죽	잡곡밥 사골국 참치야채볶음 감자조림 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 근대국 깻잎지 한식잡채 숙주나물무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 북어국 메추리알장조림 김구이 시금치나물 김치 흑임자죽	잡곡밥 쇠고기미역국 연두부/양념장 새송이조림 마늘쫑조림 김치 녹두죽	잡곡밥 맑은감자국 돈민찌두부조림 표고부추볶음 김구이 김치 녹두죽	잡곡밥 김치어묵국 오이생채 코다리조림 배추나물 김치 전복죽	잡곡밥 순두부백탕 돈채볶음 연근조림 김구이 김치 전복죽	잡곡밥 홍합살미역국 닭정육조림 가지나물 콩나물무침 김치 깨죽
저녁(697kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(765kcal)	간식
잡곡밥 참기름미역국 닭살김치조림 우엉채조림 열무나물 김치 단호박죽	요구르트 간식A:찐만두 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 오징어국 야채계란찜 호박볶음 스모그햄볶음 김치 콩죽	요구르트 간식A:카스타드/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 돈육간장불고기 도토리묵무침 참나물무침 김치 소고기죽	요구르트 간식A:감홍시 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 콩나물된장국 닭살카레볶음 무생채 열무나물 김치 흑임자죽	요구르트 간식A:호빵/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 콩비지찌개 꽁치시래기지짐 쑷갓나물 오이생채 김치 녹두죽	요구르트 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유채된장국 소불고기 감자채볶음 무생채 김치 전복죽	요구르트 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 팽이국 갈치구이 호박볶음 들깨무나물 김치 깨죽	요구르트 간식A:호떡/쥬스 간식B: 요플레/두유

19		20		21		22		23		24		25 크리스마스	
아침(541kcal)	점심(649kcal)	아침(597kcal)	점심(694kcal)	아침(563kcal)	점심(762kcal)	아침(581kcal)	점심(648kcal)	아침(602kcal)	점심(732kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(549kcal)	점심(756kcal)
잡곡밥 열무된장국 베이컨계란찜 무생채 전장김 김치 깨죽	잡곡밥 만두국 꽁치조림 어묵볶음 시금치나물 김치 단호박죽	잡곡밥 근대국 미트볼조림 우엉채조림 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육간장불고기 호박볶음 무생채 김치 콩죽	잡곡밥 호박새우젓국 돈육곤약장조림 시금치나물 전장김 김치 콩죽	잡곡밥 북어국 연두부&양념장 콩나물무침 오이생채 김치 소고기죽	잡곡밥 북어국 두부조림 감자채볶음 김구이 김치 소고기죽	잡곡밥 팥죽 나박김치 김치 흑임자죽	잡곡밥 사골파국 연두부/양념장 미니새송이초무침 전장김 김치 흑임자죽	잡곡밥 콩나물김치국 소불고기 마늘쫑볶음 상추/쌈장 김치 녹두죽	잡곡밥 북엇국 표고버섯볶음 깻잎순볶음 김구이 김치 녹두죽	잡곡밥 잔치국수 애호박볶음 김가루 오이고추/쌈장 김치 전복죽	잡곡밥 유부국 동그랑땡볶음 단배추무침 전장김 김치 전복죽	잡곡밥 맑은감자국 소불고기 도라지볶음 브로컬리/초장 김치 깨죽
저녁(732kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식
잡곡밥 무채국 너비아니조림 동부묵김가루무침 오이생채 김치 단호박죽	요구르트 ———— 간식A:찐고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 감자양파국 닭다리살데리야끼조림 가지나물 열무나물 김치 콩죽	요구르트 ———— 간식A:양갱이 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 시래기된장국 돈채피망볶음 쑥갓나물 숙주나물무침 김치 소고기죽	요구르트 ———— 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 배추된장국 고등어조림 무나물 시금치나물 김치 흑임자죽	요구르트 ———— 간식A:찐계란/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 들깨미역국 갈치무조림 감자채볶음 숙주나물 김치 녹두죽	요구르트 ———— 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 근대된장국 순대볶음 오이지무침 무생채 김치 전복죽	요구르트 ———— 간식A:밀감 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 참기름미역국 가자미구이 건새우무조림 콩나물무침 김치 깨죽	요구르트 ———— 간식A:호빵/쥬스 간식B:요플레/두유
26		27		28		29		30		31			
아침(612kcal)	점심(712kcal)	아침(579kcal)	점심(648kcal)	아침(542kcal)	점심(702kcal)	아침(537kcal)	점심(678kcal)	아침(672kcal)	점심(713kcal)	아침(593kcal)	점심(732kcal)		
잡곡밥 두부국 참치야채볶음 호박새우젓볶음 김구이 김치 깨죽	잡곡밥 열무된장국 꽁치시래기지짐 단호박샐러드 오이생채 김치 단호박죽	잡곡밥 배추새우젓국 너비아니볶음 어묵볶음 김구이 김치 단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 꽁치조림 콩나물무침 열무나물 김치 콩죽	잡곡밥 감자양파국 계란찜 미니새송이야채볶음 김구이 김치 콩죽	잡곡밥 콩나물국 카레밥 단무지채무침 김치 소고기죽	잡곡밥 시금치된장국 두부조림 맛살볶음 전장김 김치 소고기죽	잡곡밥 참기름미역국 돈육김치찜 숙주나물 쌈배추겉절이 김치 흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 우채양배추볶음 감자조림 파래자반 김치 흑임자죽	잡곡밥 굴국밥 김치 녹두죽	잡곡밥 들깨무채국 돈민찌메추리알장조림 느타리버섯볶음 전장김 김치 녹두죽	잡곡밥 오징어무국 두부/양념장 호박새우젓볶음 콩나물무침 김치 전복죽		
저녁(648kcal)	간식	저녁(715kcal)	간식	저녁(732kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식		
잡곡밥 북어국 감자조림 동부묵김가루무침 쑥갓나물무침 김치 단호박죽	요구르트 ———— 간식A:찐고구마/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 무채국 마파두부 도라지볶음 가지나물 김치 콩죽	요구르트 ———— 간식A:케이크 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비구이 무생채 쑥갓나물 김치 소고기죽	요구르트 ———— 간식A:바나나 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 건새우아욱국 닭다리살간장조림 무나물 오이생채 김치 흑임자죽	요구르트 ———— 간식A:찐계란/쥬스 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 유부국 코다리조림 새송이초무침 양념깻잎지 김치 녹두죽	요구르트 ———— 간식A:요플레 간식B: 요플레/두유	잡곡밥 근대된장국 돈육두반장볶음 무생채 숙주나물 김치 전복죽	요구르트 ———— 간식A:귤 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