

파랑새재활요양원 주간식단표

위탁업체 : 사회적기업 장보고유통 / 영양사 : 고수진

	일요일 (16)	월요일 (17)	화요일 (18)	수요일 (19)	목요일 (20)	금요일 (21)	토요일 (22)
아침	백미밥 순두부찌개 새우젓계란찜 청경채나물 간장깻잎지 배추김치 588kcal	백미밥 근대된장국 소고기브로콜리볶음 통배추나물 양념깻잎지 배추김치 603kcal	백미밥 누룽지탕 미트볼채소볶음 다시마채무침 김자반 배추김치 596kcal	백미밥 들깨무채국 연두부&양념장 숙주당근무침 양파장아찌 배추김치 578kcal	백미밥 시금치된장국 메추리알장조림 두부숙갓무침 간장깻잎지 배추김치 591kcal	백미밥 건새우무국 돈채피망볶음 가지나물 오복지 배추김치 594kcal	백미밥 호박새우젓국 야채계란찜 들깨무나물 양대콩조림 배추김치 583kcal
점심	백미밥 닭개장 두부구이&양념장 우엉편조림 새우살무나물 배추김치 607kcal	백미밥 맑은콩나물국 부추닭갈비 실곤약샐러드 무생채 배추김치 623kcal	백미밥 바지락살미역국 고등어구이 감자채볶음 도라지오이무침 배추김치 630kcal	백미밥 팽이버섯된장국 카레 새우살애호박볶음 연근조림 배추김치 628kcal	백미밥 유부채국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 열무산초무침 배추김치 624kcal	백미밥 감자크림스프 로제함박스테이크 마카로니샐러드 치커리유자무침 배추김치 641kcal	백미밥 소고기무국 두부구이&양념장 지리멸치볶음 배추된장나물 배추김치 606kcal
저녁	백미밥 알탕 너비아니구이 노각들깨나물 꼬시래기무침 배추김치 594kcal	백미밥 돼지고기김치찌개 사각어묵볶음 양대콩조림 노각무침 배추김치 587kcal	백미밥 단배추된장국 마늘쫄돈불고기 고사지지짐 양배추나물 배추김치 605kcal	백미밥 홍합살무국 닭안심조림 꼬시래기무침 청경채나물 배추김치 600kcal	백미밥 콩비지찌개 너비아니구이 시래기된장조림 호박나물 배추김치 596kcal	백미밥 청국장찌개 물만두&양념장 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 588kcal	백미밥 열무된장국 소고기당면볶음 마늘쫄무침 숙주나물 배추김치 608kcal
간식	비피더스	토마토	카스타드&주스	프렌치토스트매실주스	마가렛트&주스	바나나킥&주스	꿀호떡&주스

식자재 수급현황 및 식단현황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.