

파랑새재활요양원 주간식단표

위탁업체 : 사회적기업 장보고유통 / 영양사 : 고수진

	일요일 (23)	월요일 (24)	화요일 (25)	수요일 (26)	목요일 (27)	금요일 (28)	토요일 (29)
아침	백미밥 단배추된장국 닭채소볶음 우엉채조림 김자반 배추김치 597kcal	백미밥 해물탕국 물만두&양념장 호박나물 된장깻잎지 배추김치 589kcal	백미밥 근대된장국 볼어묵볶음 깻잎순나물 오복지 배추김치 576kcal	백미밥 들깨무채국 닭채소볶음 단배추나물 양파장아찌 배추김치 594kcal	백미밥 열무된장국 야채계란찜 브로콜리새우살볶음 양념깻잎지 배추김치 578kcal	백미밥 북엇국 사각어묵조림 얼갈이나물 김자반 배추김치 571kcal	백미밥 누룽지탕 닭안심조림 양배추나물 간장깻잎지 배추김치 594kcal
점심	백미밥 썩갠어묵국 돼지고기김치볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치 609kcal	백미밥 미소된장국 해물볶음면 감자범벅 양상추샐러드 배추김치 642kcal	백미밥 야채계란국 옛날잡채 짜장 반달단무지 배추김치 637kcal	백미밥 시금치된장국 계란말이 버섯들깨찜 오이양파생채 배추김치 628kcal	백미밥 미더덕된장찌개 찜닭 두부썩갠무침 알배기겉절이 배추김치 632kcal	백미밥 아욱국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 마카로니샐러드 배추김치 628kcal	백미밥 콩나물국 돼지고기김치찜 우엉편조림 오이미역초나물 배추김치 619kcal
저녁	백미밥 홍합살미역국 동그랑땡구이 마파두부 깻잎순나물 배추김치 589kcal	백미밥 단배추된장국 미트볼채소볶음 양대콩조림 다시마채무침 배추김치 600kcal	백미밥 바지락살미역국 돼지고기표고볶음 연근조림 열무산초나물 배추김치 597kcal	백미밥 호박새우젓국 고등어구이 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치 593kcal	백미밥 알탕 돈채피망볶음 고시래기무침 청경채나물 배추김치 602kcal	백미밥 새우살미역국 너비아니구이 마파두부 근대나물 배추김치 606kcal	백미밥 청국장찌개 해물동그랑땡구이 고사지찜 통배추나물 배추김치 596kcal
간식	요플레	쌀과자&주스	요플레	아몬드음료	꿀호떡&주스	수박	비피더스

식자재 수급현황 및 식단현황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.