# 파랑새재활요양원 주간식단표

위탁업체 : 사회적기업 장보고유통 / 영양사 : 고수진

| | 일요일 (30) | 월요일 (31) | 화요일 (01) | 수요일 (02) | 목요일 (03) | 금요일 (04) | 토요일 (05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 백미밥<br>근대된장국<br>에그스크램블<br>양대콩조림<br>무채나물<br>배추김치<br>609kcal | 백미밥<br>열무된장국<br>돈채피망볶음<br>다시마채무침<br>오복지<br>배추김치<br>602kcal | 백미밥<br>건새우무국<br>간장불고기<br>마늘쫑무침<br>김자반<br>배추김치<br>602kcal | 백미밥<br>누룽지탕<br>닭안심조림<br>양배추나물<br>된장깻잎지<br>배추김치<br>594kcal | 백미밥<br>콩나물국<br>야채계란찜<br>단배추나물<br>양파장아찌<br>배추김치<br>578kcal | 백미밥<br>홍합살무국<br>볼어묵볶음<br>버섯강된장<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>572kcal | 백미밥<br>물만두국<br>연두부&양념장<br>지리멸치볶음<br>도시락김<br>배추김치<br>577kcal |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고기미역국<br>두부구이&양념장<br>지리멸치볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>612kcal | 백미밥<br>해물순두부찌개<br>돈까스&소스<br>고구마범벅<br>양상추샐러드<br>배추김치<br>639kcal | 백미밥<br>바지락살미역국<br>동태포전<br>마파두부<br>애호박나물<br>배추김치<br>626kcal | 백미밥<br>유부어묵국<br>순대&쌈장<br>비빔메밀국수<br>콩나물무침<br>배추김치<br>631kcal | 백미밥<br>근대된장국<br>제육볶음<br>모듬쌈&쌈장<br>부추양파생채<br>배추김치<br>628kcal | 백미밥<br>콩국수<br>메추리알감자조림<br>오이채<br>양대콩조림<br>배추김치<br>631kcal | 백미밥<br>아욱된장국<br>닭갈비<br>연근조림<br>오이부추무침<br>배추김치<br>623kcal |
| 저녁 | 백미밥<br>물만두국<br>간장불고기<br>미역줄기볶음<br>가지나물<br>배추김치<br>599kcal | 백미밥<br>시락국<br>미트볼채소볶음<br>도토리묵&양념장<br>무채나물<br>배추김치<br>591kcal | 백미밥<br>두부계란국<br>짜장소스<br>청경채나물<br>단무지채무침<br>배추김치<br>606kcal | 백미밥<br>들깨무채국<br>동그랑땡구이<br>단호박조림<br>시래기된장지짐<br>배추김치<br>597kcal | 백미밥<br>참치김치찌개<br>물만두&양념장<br>고사리지짐<br>명엽채무침<br>배추김치<br>588kcal | 백미밥<br>시금치된장국<br>소고기팽이볶음<br>간장무조림<br>숙주나물<br>배추김치<br>611kcal | 백미밥<br>소고기미역국<br>고등어구이<br>실곤약샐러드<br>깻잎순나물<br>배추김치<br>619kcal |
| 간식 | 마가렛트&주스 | 참붕어빵&주스 | 후레쉬베리&주스 | 요플레 | 카스타드&주스 | 쌀과자&주스 | 마가렛트&아침햇살 |

식자재 수급현황 및 식단현황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.