

식단표

2021.08.01 ~ 2021.08.31 / 월간

미래간호요양원

구분	2021.08.01 (일요일)	2021.08.02 (월요일)	2021.08.03 (화요일)	2021.08.04 (수요일)	2021.08.05 (목요일)	2021.08.06 (금요일)	2021.08.07 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 청국장찌개 돼지우엉조림 무생채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소시지야채볶음 콩자반 배추나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 달걀후라이 깻잎감자채전 가지나물 배추김치	잡곡밥 곰탕 두부양념조림 명엽채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 무들깨국 떡갈비구이 김가루파무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 메추리알장조림 시래기지짐 참나물 배추김치	잡곡밥 토란국 삼치구이 김구이 연근조림 배추김치
점심 식단	잡곡밥 오리탕 참치양배추볶음 마늘쫄볶음 부추전 배추김치	잡곡밥 김치찌개 제육볶음 쌈채소 파채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 어항가지 참치김치볶음 배추전 배추김치	비빔밥 오이냉국 배추전 팽이버섯볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 닭개장 소고기숙주볶음 우엉조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 표고미역국 수육 오이소박이 명이나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 치킨너겟 파리멸치볶음 브로콜리/초장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 갈비탕 순대야채볶음 감자채볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 오징어미나리무 침 새송이조림 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 오징어무국 떡볶이 브로콜리아채볶 음 표고버섯무조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비 풋고추어묵볶음 토란대무침 배추김치	잡곡밥 무다시마국 잡채 호박새우살볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 닭볶음탕 오이무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 김치불고기 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	식혜	치즈	제철과일	순대	단팥빵, 우유	요플레
구분	2021.08.08 (일요일)	2021.08.09 (월요일)	2021.08.10 (화요일)	2021.08.11 (수요일)	2021.08.12 (목요일)	2021.08.13 (금요일)	2021.08.14 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 고등어찌개 달걀말이 미역줄기볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고등어구이 땅콩볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 복어구이 풋고추어묵볶음 건파래무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동그랑땡 파리멸치볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 바싹불고기 견과류멸치볶음 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 김치찌개 순대야채볶음 감자채볶음 깻잎감자채전 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 소고기오이볶음 도토리묵무침 시금치나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 떡국 애호박전 치자단무지무침 취나물 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 마파두부 탕평채 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 토마토달걀볶음 다시마/초장 오이소박이 배추김치	잡곡밥 구운달걀카레 연두부/양념장 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 불고기낙지국 참치깻잎전 명엽채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀장조림 표고버섯무조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치양배추볶음 늪은호박조림 브로콜리/초장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김국 소불고기 파프리카볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 무다시마국 닭살굴소스볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 콩나물불고기 건새우김볶음 배추전 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 닭갈비 쌈채소 파리고추조림 배추김치	잡곡밥 완자탕 오징어미나리무 침 맛살채소볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 숙주볶어국 돼지우엉조림 브로콜리아채볶 음 김치볶음 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 닭볶음탕 부추전 연근조림 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	찐옥수수	백설기, 요구르트	제철과일	수박화채	찐감자	치즈

구분	2021.08.15 (일요일)	2021.08.16 (월요일)	2021.08.17 (화요일)	2021.08.18 (수요일)	2021.08.19 (목요일)	2021.08.20 (금요일)	2021.08.21 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 복어국 달걀후라이 호박새우살볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 떡갈비구이 마늘쫀볶음 미역귀무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 메추리알장조림 참치김치볶음 적채무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장국 연두부/양념장 새송이조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 복어구이 명엽채볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 바삭불고기 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 김국 소시지야채볶음 김가루파무침 배추나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 들깨순두부찌개 김치불고기 죽순야채볶음 풋고추된장무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 맛살채소볶음 김치전 토란대무침 배추김치	잡곡밥 순대국 두부/김치 진미채볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 짜장소스 탕수육 치자단무지무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 소불고기 돈나물초장무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 돈까스 마늘쫀볶음 취나물 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 제육볶음 쌈채소 양배추된장무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 동태찌개 고추장살치볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 근대국 돼지갈비 깻잎나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 밤호박달살조림 콩자반 참나물 배추김치	잡곡밥 조갯국 마파두부 쪽파무침 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 오징어볶음 부추무침 무나물 배추김치	잡곡밥 참치찌개 삼치구이 파프리카볶음 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 잡채 열무무침 썩갠나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	야채빵, 요구르트	초코파이, 흰우유	복숭아	에그샌드위치, 요구르트	단호박찜	약식
구분	2021.08.22 (일요일)	2021.08.23 (월요일)	2021.08.24 (화요일)	2021.08.25 (수요일)	2021.08.26 (목요일)	2021.08.27 (금요일)	2021.08.28 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 고등어찌개 순대야채볶음 건과류멸치볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 토란국 동그랑땡 콩자반 세발나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 달걀후라이 파리멸치볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 갈비탕 달걀찜 애호박전 깻잎양념무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 두부굴소스볶음 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참치찌개 바삭불고기 김구이 토란대무침 배추김치	잡곡밥 표고미역국 옛날소시지전 양배추된장무침 버섯무나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 유부두부국 수육 무말랭이무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 경상도식 소고기국 떡볶이 오이무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 닭살굴소스볶음 깨순볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 하이라이스 연두부/양념장 무나물 배추김치	잡곡밥 조갯국 닭살겨자채무침 오이스틱/쌈장 미역귀무침 배추김치	잡곡밥 떡국 조기구이 풋고추어묵볶음 탕평채 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 어항가지 무생채 만두찜 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김치콩나물국 닭갈비 애호박볶음 배추나물 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 치킨너겟 우영부각볶음 호박새우살볶음 배추김치	잡곡밥 수제비국 콩나물불고기 무말랭이무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 추어탕 참치깻잎전 다시마/초장 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨순두부찌개 오징어볶음 적채무침 오이소박이 배추김치	잡곡밥 오리탕 토마토달걀볶음 미나리초무침 치자단무지무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 소불고기 깨순볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	초코파이, 흰우유	순대	제철과일	찜옥수수	찜감자	야채빵, 요구르트

구분	2021.08.29 (일요일)	2021.08.30 (월요일)	2021.08.31 (화요일)				
아침 식단	잡곡밥 근대국 참치양배추볶음 시금치나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 메추리알장조림 김구이 참나물 배추김치	잡곡밥 곰탕 소시지야채볶음 김치전 고사리나물 배추김치				
점심 식단	잡곡밥 순대국 두부/김치 우엉조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 제육볶음 늪은호박조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 잡채 돈나물초장무침 깻잎양념무침 배추김치				
저녁 식단	잡곡밥 애호박찌개 돼지우엉조림 도토리묵무침 부추무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장국 어묵볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 닭볶음탕 견과류멸치볶음 새송이조림 배추김치				
오전 간식	두유	두유	두유				
오후 간식	바나나	카스테라,요구르트	파래부침개				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀/잡곡:국내산, 배추/고춧가루:국내산, 두부:국내산, 콩:국내산, 오징어:국내산, 고등어:중국산, 동태:러시아산, 닭고기/돼지고기:국내산, 소고기:호주산

※