

식단표

2021.09.01 ~ 2021.09.30 / 월간

미래간호요양원

구분				2021.09.01 (수요일)	2021.09.02 (목요일)	2021.09.03 (금요일)	2021.09.04 (토요일)
아침 식단				잡곡밥 소고기무국 옛날소시지전 고추장실치볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 새우미역국 동그랑땡 감자조림 깻잎양념무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 간장찜닭 견과류멸치볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 어묵국조기구이 감자채볶음 열무무침 배추김치
점심 식단				무청시래기밥 오이냉국 참치김치볶음 건새우김볶음 탕평채 배추김치	쌀밥 애호박찌개 두부양념조림 브로콜리아채볶음 더덕무침 배추김치	검은콩밥 뼈해장국 달걀찜 새송이조림 시래기지짐 배추김치	쌀밥 토란국 주꾸미삼겹살볶음 풋고추된장무침 콩자반 배추김치
저녁 식단				쌀밥 북어국 고등어구이 참나물 무생채 배추김치	쌀밥 추어탕 제육볶음 오이지무침 배추나물 배추김치	쌀밥 두부새우젓국 오리훈제 애호박볶음 부추무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 참치양배추볶음 팽이버섯볶음 연근조림 배추김치
오전 간식				두유	두유	두유	두유
오후 간식				찜감자	포도	소보로빵, 우유	토마토
구분	2021.09.05 (일요일)	2021.09.06 (월요일)	2021.09.07 (화요일)	2021.09.08 (수요일)	2021.09.09 (목요일)	2021.09.10 (금요일)	2021.09.11 (토요일)
아침 식단	쌀밥 청국장찌개 달걀찜 김구이 고사리나물 배추김치	쌀밥 닭개장 소시지야채볶음 표고버섯무조림 건파래무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박국 메추리알장조림 고추장실치볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥 곰탕 닭살호두조림 애호박볶음 쪽파무침 배추김치	쌀밥 완자탕 연두부/양념장 양배추된장무침 버섯무나물 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 달걀찜 파리멸치볶음 무나물 배추김치	쌀밥 소고기무국 북어구이 호박새우살볶음 콩나물무침 배추김치
점심 식단	쌀밥 무들깨국 돼지갈비 미역줄기볶음 고들빼기무침 배추김치	검은콩밥 동태국 두부굴소스볶음 부추전 감자조림 배추김치	쌀밥 갈비탕 순대야채볶음 애호박전 브로콜리/초장 배추김치	쌀밥 짜장소스 달걀팽이국 토마토달걀볶음 파프리카볶음 배추김치	쌀밥 어묵국 콩나물불고기 오이스틱/쌈장 맛살채소볶음 배추김치	완두콩밥 순대국 아귀찜 표고버섯볶음 미역귀무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 어묵볶음 미나리숙주무침 상추겉절이 배추김치
저녁 식단	쌀밥 유부두부국 오징어미나리무침 새송이조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 오징어무국 닭볶음탕 죽순야채볶음 토란대무침 배추김치	쌀밥 순두부백탕 해산물카레볶음 다시마/초장 콩가루배추찜 배추김치	쌀밥 오리탕 소고기버섯볶음 깻잎양념무침 만두찜 배추김치	쌀밥 수제비국 오징어볶음 배추전 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 고등어찌개 김치불고기 파리고추조림 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥 물만둣국 닭갈비 마늘쫄볶음 우엉조림 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	초코파이, 요구르트	파래부침개	찜옥수수	치즈	미숫가루	썩설기

구분	2021.09.12 (일요일)	2021.09.13 (월요일)	2021.09.14 (화요일)	2021.09.15 (수요일)	2021.09.16 (목요일)	2021.09.17 (금요일)	2021.09.18 (토요일)
아침 식단	쌀밥 시금치된장국 동그랑땡 숙주나물 콩자반 배추김치	쌀밥 두부새우젓국 밤호박닭살조림 말린묵볶음 깨순볶음 배추김치	쌀밥 콩나물국 삼치구이 팽이버섯볶음 김가루파무침 배추김치	쌀밥 북어국 달걀말이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 뼈해장국 달걀후라이 미역줄기볶음 콩가루배추찜 배추김치	쌀밥 감자양파국 두부양념조림 견과류멸치볶음 참나물 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장국 조기구이 건새우김볶음 건파래무침 배추김치
점심 식단	검은콩밥 불고기낙지국 오리로스 콩야채볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 늪은호박국 돈까스 치자단무지무침 무생채 배추김치	쌀밥 추어탕 수육 명이나물 고들빼기무침 배추김치	감자옹심이 잡곡밥/달걀국 고들빼기무침 두부전/양념장 배추김치	병아리콩밥 동태국 소고기숙주볶음 돈나물초장무침 김구이 배추김치	쌀밥 들깨시래기국 잡채 고추장실치볶음 미나리초무침 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 오리훈제 우엉부각볶음 세발나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 근대국 제육볶음 만두찜 부추무침 배추김치	쌀밥 닭개장 오징어미나리무 침 맛살채소볶음 무나물 배추김치	쌀밥 참치찌개 닭갈비 오이지무침 가지나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 김치불고기 브로콜리아채볶 음 취나물 배추김치	쌀밥 짬뽕국 닭볶음탕 파리고추조림 쪽파무침 배추김치	쌀밥 완자탕 닭살겨자채무침 참치김치볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥 숙주북어국 소시지야채볶음 연근조림 토란대무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	요플레	찐고구마	단팥빵, 우유	치즈	제철과일	찐감자
구분	2021.09.19 (일요일)	2021.09.20 (월요일)	2021.09.21 (화요일)	2021.09.22 (수요일)	2021.09.23 (목요일)	2021.09.24 (금요일)	2021.09.25 (토요일)
아침 식단	쌀밥 곰탕 간장찜닭 감자채볶음 탕평채 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 소고기버섯볶음 적채무침 콩가루배추찜 배추김치	쌀밥 어묵국 메추리알장조림 견과류멸치볶음 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 옛날소시지전 김구이 감자조림 배추김치	쌀밥 순대국 닭살호두조림 진미채볶음 표고버섯무조림 배추김치	쌀밥 시금치된장국 달걀찜 깨순볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 불고기낙지국 조기구이 콩야채볶음 갓무침 배추김치
점심 식단	쌀밥 오리탕 달걀후라이 미역귀무침 우엉조림 배추김치	쌀밥 애호박찌개 코다리조림 파리멸치볶음 버섯무나물 배추김치	쌀밥 늪은호박국 주꾸미삼겹살볶 음 감자전 오이스틱/쌈장 배추김치	쌀밥 불고기낙지국 돈나물초장무침 우엉부각볶음 취나물 배추김치	쌀밥 토란국 탕수육 파프리카볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 참치찌개 오징어미나리무 침 죽순야채볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 닭개장 순대야채볶음 배추전 가지나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 수제비국 어묵볶음 실곤약야채무침 참나물 배추김치	쌀밥 물만둣국 참치양배추볶음 상추겉절이 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 완자탕 오리훈제 미나리숙주무침 더덕무침 배추김치	쌀밥 고등어찌개 콩나물불고기 부추전 배추나물 배추김치	쌀밥 유부두부국 아귀찜 애호박전 양배추된장무침 배추김치	쌀밥 오징어무국 돼지갈비 다시마/초장 부추무침 배추김치	쌀밥 무들개국 두부양념조림 고구마순나물 치커리무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	바나나	제철과일	송편	제철과일	치즈	카스테라, 요구르 트	요플레

구분	2021.09.26 (일요일)	2021.09.27 (월요일)	2021.09.28 (화요일)	2021.09.29 (수요일)	2021.09.30 (목요일)		
아침 식단	쌀밥 콩나물국 옛날소시지전 참치김치볶음 열무무침 배추김치	쌀밥 토란국 달걀말이 견과류멸치볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥 소고기무국 연두부/양념장 팽이버섯볶음 김가루파무침 배추김치	쌀밥 표고미역국 두부굴소스볶음 김구이 건파래무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 북어구이 깨순볶음 가지나물 배추김치		
점심 식단	쌀밥 갈비탕 닭살겨자채무침 마늘쫄볶음 미나리숙주무침 배추김치	검은콩밥 근대국 제육볶음 상추쌈/쌈장 갯무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 돈까스 토마토달걀볶음 오이무침 배추김치	무청시래기밥 감자양파국 갈치구이 파리고추조림 치자단무지무침 배추김치	쌀밥 북어국 잡채 늪은호박조림 미역귀무침 배추김치		
저녁 식단	쌀밥 짬뽕국 소고기버섯볶음 연근조림 상추겉절이 배추김치	쌀밥 두부새우젓국 닭살겨자채무침 고추장실치볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 어묵볶음 새송이조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 뼈해장국 콩나물불고기 미역줄기볶음 쪽파무침 배추김치	쌀밥 닭개장 코다리조림 말린묵볶음 콩나물무침 배추김치		
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유		
오후 간식	바나나	김치부침개	제철과일	찐감자	치즈		

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

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

※