

식단표

2021.10.01 ~ 2021.10.31 / 월간

미래간호요양원

구분						2021.10.01 (금요일)	2021.10.02 (토요일)
아침 식단						쌀밥 콩나물국 닭살채소볶음 고추장멸치볶음 브로콜리숙회&초 장 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 임연수구이 고구마순들깨볶 음 오이지무침 배추김치
점심 식단						잡곡밥 꽃게탕 우민찌두부찜 감자채볶음 썩갓무침 배추김치	나가사끼짬뽕 후리가케밥 수제채소튀김 단무지락교무침 제철과일
저녁 식단						카레라이스 유부국 채소튀김&소스 과일마요샐러드 배추김치 유산균음료	쌀밥 열무된장국 돈육간장불고기 도토리묵&양념장 마늘장아찌 배추김치
오전 간식						두유	두유
오후 간식						파래부침개, 우유	롤케익, 요구르트
구분	2021.10.03 (일요일)	2021.10.04 (월요일)	2021.10.05 (화요일)	2021.10.06 (수요일)	2021.10.07 (목요일)	2021.10.08 (금요일)	2021.10.09 (토요일)
아침 식단	선지해장국밥 오징어젓갈무침 아삭이고추&쌈장 배추김치	쌀밥 감자국 돈육고추장불고 기 죽순볶음 명이나물 배추김치	쌀밥 두부새우젓국 달걀말이 무나물 마늘쫀지무침 열무김치	쌀밥 차돌된장국 삼치카레구이 견과류조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 참치김치찌개 닭고기떡볶음 새송이버섯조림 다시마튀각 깍두기	쌀밥 호박된장국 두부구이&양념장 취나물들기름볶 음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 다시마무국 완자전 진미채무침 시래기된장지짐 배추김치
점심 식단	잡곡밥 무채국 베이컨달걀찜 청경채무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 오리주물럭 무쌈 천사채마요무침 배추김치	뿌리채소영양밥& 양념장 팽이장국 탕수육 오이무침 배추김치 유산균음료	잡곡밥 미역국 우사태조림 알감자버터구이 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 공치구이 소면채소무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 채소달걀찜 고구마순나물무 침 양파초절임 깍두기	잔치국수 공보리밥 해물파전 배추김치 제철과일
저녁 식단	쌀밥 버섯맑은국 고등어자반구이 비엔나케첩볶음 치커리생채 배추김치	쌀밥 육개장 떡갈비피망조림 애호박나물 도라지양념무침 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 오징어초무침 우영채조림 파래김구이&양념 장 배추김치	쌀밥 어묵국 두부양념조림 참나물새콤무침 간장고추치 배추김치	쌀밥 물만두국 돈육장조림 부추전 깻잎순무침 배추김치	베이컨채소볶음 밥 우동국 고구마맛탕 오복지무침 배추김치 유산균음료	쌀밥 열무된장국 쇠고기당면볶음 숙주나물 상추무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	포도	고구마, 두유	초코파이, 요구르트	바나나	부침개, 요플레	미숫가루	치즈

구분	2021.10.10 (일요일)	2021.10.11 (월요일)	2021.10.12 (화요일)	2021.10.13 (수요일)	2021.10.14 (목요일)	2021.10.15 (금요일)	2021.10.16 (토요일)
아침 식단	순대국밥 낙지젓갈무침 채소스틱&쌈장 깍두기	쌀밥 순두부백탕 메추리알장조림 건가지나물 부추무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 고추장바삭불고기 기 숙갓겉절이 배추김치 송송	쌀밥 콩나물국 팽이쇠불고기 명엽채조림 치커리오이무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 완자전 느타리버섯볶음 애호박나물 깍두기	쌀밥 고추장찌개 두부잡쌀구이 불어묵조림 양배추무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 조기양념구이 견과류조림 양념고추지 배추김치
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 고사리들깨무침 김구이 배추김치	잡곡밥 육개장 돈육김치전 멸치볶음 참나물무침 깍두기	류산슬덮밥 팽이장국 도라지강정 단무지무침 배추김치 유산균음료	잡곡밥 아욱국 춘천닭갈비 탕평채(청포묵무침) 상추쌈&무쌈 배추김치	잡곡밥 수제비국 갈비찜 꽃맛샐러드 건파래볶음 깍두기	잡곡밥 유부된장국 갈치구이 채소달걀찜 청경채무침 깍두기	온메밀국수 채소주먹밥 메밀전병 배추김치 제철과일
저녁 식단	쌀밥 맑은김치국 치킨까스&타르타 르소스 쫄면채소무침 양상추샐러드 깍두기	쌀밥 조랭이떡국 섭산적구이 콩자반 무생채 배추김치	쌀밥 달걀파국 돈육삼김치볶음 고구마순들깨볶음 브로콜리&초장 깍두기	쌀밥 콩가루배추국 두부양념조림 연근조림 열무나물 깍두기	쌀밥 콩가루배추국 새우살굴소스볶음 취나물무침 간장깻잎지 깍두기	나물비빔밥&약고 추장 가츠오장국 미트볼케첩조림 과일샐러드 배추김치 유산균음료	쌀밥 미역국 닭살고추장구이 근대나물 고구마범벅 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	카스테라, 요구르트	떡,요플레	제철과일	치즈	찐고구마	김치부침개	바나나
구분	2021.10.17 (일요일)	2021.10.18 (월요일)	2021.10.19 (화요일)	2021.10.20 (수요일)	2021.10.21 (목요일)	2021.10.22 (금요일)	2021.10.23 (토요일)
아침 식단	쌀밥 설렁탕&소면사리 낙지젓갈무침 섞박지	쌀밥 배추국 베이컨스크램블 에그 컬리플라워숙회 깻잎장아찌 깍두기	쌀밥 미역국 돈육채소볶음 애호박나물 상추양파무침 배추김치	쌀밥 오징어무국 닭살카레볶음 땅콩조림 얼갈이나물 깍두기	쌀밥 쇠고기탕국 너비아니조림 무말랭이무침 감자채당근볶음 배추김치	쌀밥 들깨수제비국 삼치구이 우엉채연근조림 숙주나물무침 깍두기	쌀밥 차돌된장찌개 두부양념조림 명엽채볶음 무생채 배추김치
점심 식단	잡곡밥 북어국 쇠불고기 고사리나물 명이나물장아찌 배추김치	잡곡밥 실파장국 아귀해물찜 연두부&양념장 오이송송이무침 배추김치	가을버섯영양밥 무채국 훈제오리&머스터드 소스 부추겉절이 배추김치 유산균음료	잡곡밥 아욱고추장국 사태떡찜 시래기된장지짐 더덕무침 깍두기	잡곡밥 두부새우젓국 돈육불고기 양배추굴소스볶음 고추지무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 달걀말이 소면채소무침 깻순무침 배추김치	토마토스파게티 크림스프(미소장국) 돈까스&소스 마카로니샐러드 배추김치 제철과일
저녁 식단	쌀밥 버섯된장국 비엔나케첩조림 감자조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 물만두국 쇠고기장조림 시금치나물 파래김&양념장 깍두기	쌀밥 청국장찌개 고등어조림 청경채나물 배추겉절이 깍두기	쌀밥 돈등뼈시래기탕 옥수수맛살전 해초무침 깐마늘지무침 깍두기	쌀밥 우거지국 안동찜닭 실곤약초장무침 마카로니샐러드 깍두기	채소볶음밥 유부국 국물떡볶이 모듬튀김 단무지 유산균음료	쌀밥 김치찌개 가자미구이 순대채소볶음 참나물무침 깍두기
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	치즈	호박부침개	요플레	제철과일	단팥빵, 우유	바나나	초코파이, 요구르트

구분	2021.10.24 (일요일)	2021.10.25 (월요일)	2021.10.26 (화요일)	2021.10.27 (수요일)	2021.10.28 (목요일)	2021.10.29 (금요일)	2021.10.30 (토요일)
아침 식단	콩나물국밥 오징어젓갈무침 아삭이고추&쌈장 배추김치	쌀밥 사골곰국 완자조림 진미채무침 미나리무침 깍두기	쌀밥 닭곰탕 오징어볶음 우엉채조림 상추무침 배추김치	쌀밥 우렁된장찌개 쇠불고기 연근조림 오이지무침 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 고등어조림 콩나물무침 전장김구이 깍두기	쌀밥 홍합무국 돈육고추장불고 기 시래기나물무침 깐마늘장아찌 깍두기	쌀밥 쇠고기무국 해물완자전 죽순볶음 양념깻잎지 배추김치
점심 식단	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 도라지무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 근대된장국 온두부&볶음김치 브로콜리양파볶 음 참나물겉절이 깍두기	짜장덮밥 채소짬뽕국물 만두강정 오복지무침 배추김치 유산균음료	잡곡밥 미역국 닭살데리채소볶 음 느타리버섯무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 한방갈비탕 맛살채소볶음 치커리사과무침 고추지무침 배추김치	잡곡밥 맑은김치국 채소달걀찜 비엔나케첩볶음 시금치나물 깍두기	장칼국수 적은밥 물만두찜 단무지 배추겉절이 제철과일
저녁 식단	쌀밥 콩비지찌개 제육볶음 고사리볶음 김가루파무침 깍두기	쌀밥 황태국 쇠고기파프리카 볶음 도토리묵&양념장 명이나물 배추김치	쌀밥 우렁된장국 순대볶음 감자조림 무생채 배추김치	쌀밥 달걀파국 삼치양념구이 파래전 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥 고추장찌개 두부조림 숙주나물 썩갓당근무침 배추김치	참치채소비빔밥 팽이장국 채소고로케 과일샐러드 배추김치 유산균음료	쌀밥 동태탕 녹두전 버섯간장조림 무쌈&채소스틱 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	찐고구마	백설기, 우유	치즈	제철과일	치졸롤케익, 요구르트	바나나	카스타드, 요구르트
구분	2021.10.31 (일요일)						
아침 식단	쌀밥 추어탕 채소스틱&쌈장 아삭이된장무침 배추김치						
점심 식단	잡곡밥 아욱된장국 돈육장조림 두부탕수 부추겨자채 배추김치						
저녁 식단	쌀밥 들깨무국 돈육두루치기 볼어묵조림 오이양파무침 배추김치						
오전 간식	두유						
오후 간식	단호박죽						

※ 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

※