

식단표

2021.11.01 ~ 2021.11.30 / 월간

미래간호요양원

구분		2021.11.01 (월요일)	2021.11.02 (화요일)	2021.11.03 (수요일)	2021.11.04 (목요일)	2021.11.05 (금요일)	2021.11.06 (토요일)
아침 식단		쌀밥 청국장찌개 돈사태찜 견과류조림 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 오징어채소볶음 가지나물 오이지무침 배추김치	쌀밥 김치국 완자전 고구마순나물 참나물무침 깍두기	쌀밥 사골우거지탕 달걀프라이 건새우무조림 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 아욱고추장국 참쌀두부전&양념 장 명엽채볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 조기양념찜 애호박전 취나물무침 배추김치
점심 식단		잡곡밥 고추장찌개 삼치구이 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	불고기덮밥 근대된장국 미트볼조림 배추겉절이 깍두기 제철과일	잡곡밥 부추채침국 닭봉데리소스구 이 꼬막무침(파래배 무침) 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 떡갈비피망조림 한식잡채 도라지사과무침 배추김치	잡곡밥 감자들깨국 훈제오리통마늘 볶음 삼색겨자채 양파장아찌 배추김치	잔치국수 수제야채튀김 단무지무침 배추김치 제철과일
저녁 식단		쌀밥 바지락된장국 달걀장조림 감자채볶음 브로콜리무침 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 두부양념조림 진미채볶음 연근조림 배추김치	쌀밥 미역국 돈육고추장불고 기 어묵볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥 순두부국 고등어무조림 청포묵무침 치커리무침 배추김치	류산슬덮밥 미소장국 교자만두찜 단호박범벅 배추김치 매실차	쌀밥 다시마무국 닭살고추장볶음 모듬쌈&채소스틱 *쌈장 청경채나물 파김치
오전 간식		두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식		찐고구마	제철과일	소보로빵, 요구르 트	약식, 우유	초코파이, 요구르트	바나나쥬스, 치즈
구분	2021.11.07 (일요일)	2021.11.08 (월요일)	2021.11.09 (화요일)	2021.11.10 (수요일)	2021.11.11 (목요일)	2021.11.12 (금요일)	2021.11.13 (토요일)
아침 식단	쌀밥 순대국밥 낙지젓갈무침 맛살겨자채 배추김치	쌀밥 미역국 쇠고기장조림 감자채볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥 호박된장국 가지미카레구이 땅콩조림 숙갓무침 배추김치	쌀밥 맑은김치국 떡갈비조림 도토리묵무침 건파래볶음 깍두기	쌀밥 버섯찌개 닭살데리구이 파리고추멸치조 림 마늘쫄무침 배추김치	쌀밥 고추장찌개 차돌숙주볶음 가지나물 상추무침 알타리김치	쌀밥 아욱된장국 돈육간장조림 맛살겨자채 시금치나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 두부된장국 돈갈비살영양찜 숙주나물 구이김 배추김치	잡곡밥 건새우무국 완자전 버섯당근볶음 고구마순나물 배추김치	김가루볶음밥 우동국물 떡볶이&김말이튀 김 양상추샐러드 배추김치 유산균음료	잡곡밥 우렁된장국 돈수육*새우젓 모듬쌈 무생채 배추겉절이	잡곡밥 쇠고기무국 낙지채소볶음 취나물무침 고구마견과류샐 러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 부추전 어묵채소볶음 무말랭이무침 배추김치	장칼국수 적은밥 메밀군만두 단무지 제철과일
저녁 식단	쌀밥 김치찌개 가지미구이 햄마늘쫄볶음 얼갈이된장무침 깍두기	쌀밥 닭곰탕 두부구이&양념장 도라지무침 방풍나물 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 제육볶음 우영채조림 양념깻잎지 깍두기	쌀밥 수제비국 쇠고기불고기 브로콜리초무침 건파래자반 배추김치	쌀밥 황태국 돈육두루치기 연근튀김 시래기된장나물 깍두기	토마토스파게티 양송이소프(유부 국) 쌀밥 함박스테이크 오이피클 배추김치	쌀밥 콩나물국 닭봉간장구이 미니새송이버섯 초무침 사과치커리무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	단팥빵, 우유	홍시, 우유	카스테라, 요구르트	제철과일	김치부침개	찐고구마	치즈

구분	2021.11.14 (일요일)	2021.11.15 (월요일)	2021.11.16 (화요일)	2021.11.17 (수요일)	2021.11.18 (목요일)	2021.11.19 (금요일)	2021.11.20 (토요일)
아침 식단	굴국밥 채소스틱&쌈장 간마늘장아찌 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 메추리알장조림 청경채나물 다시마튀각 깍두기	쌀밥 근대된장국 코다리찜 우민찌호박볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥 양송이고추장찌 개 두부구이&양념장 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치	새우살죽 적은밥 스크램블에그 꼬시래기무침 배추김치 송송	쌀밥 비지찌개 코다리조림 컬리플라워볶음 쪽파김무침 동치미	쌀밥 달걀파국 쇠고기고추장볼 고기 명엽채조림 썩갓나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 더덕무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 대패삼겹마늘볶 음 해파리냉채 파리고추찜 배추김치	강원장비빔밥 단배추국 닭강정 청포묵무침 깍두기 제철과일	잡곡밥 사골우거지국 고등어엿장조림 취나물무침 도라지무침 알타리김치	잡곡밥 시래기된장국 쇠불고기 양배추쌈&우렁쌈 장 진미채무침 파김치	잡곡밥 무채국 오리훈제구이 메밀묵무침 팽이버섯냉채 배추김치	온메밀국수 주먹밥 채소고로케 짜사이무침 배추김치 제철과일
저녁 식단	쌀밥 얼갈이된장국 갈치소금구이 비엔나게첩볶음 멸치조림 깍두기	쌀밥 부대찌개&라면사 리 옥수수맛살전 미역줄기볶음 마늘쫄지무침 깍두기	쌀밥 수제비국 모듬장조림 고사리나물 깻잎지무침 배추김치	쌀밥 육개장 동그랑땡 무쌈말이 참나물무침 배추김치	쌀밥 부추채첩국 돈체피망볶음 감자조림 매실장아찌 배추김치	단호박영양찰밥 유부국 녹두지짐이 오이생채 배추김치 유산균음료	쌀밥 돈육김치찌개 오징어숙회&초장 느타리파프리카 볶음 연근샐러드 깍두기
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	백설기	단팥빵, 흰우유	요거트	계란토스트, 굴	절편	초코파이, 요구르 트	치즈
구분	2021.11.21 (일요일)	2021.11.22 (월요일)	2021.11.23 (화요일)	2021.11.24 (수요일)	2021.11.25 (목요일)	2021.11.26 (금요일)	2021.11.27 (토요일)
아침 식단	콩나물국밥 어리굴젓무침 아삭이고추된장 무침 깍두기	쌀밥 버섯들깨국 우민찌채소볶음 근대나물 무생채 배추김치	쌀밥 맑은닭개장 참치채소볶음 양념깻잎지 배추김치 송송	쌀밥 쇠고기탕국 새송이버섯조림 브로콜리통마늘 볶음 고추지무침 배추김치	쌀밥 맑은배추국 삼치구이 동부묵무침 간마늘장아찌 깍두기	쌀밥 복어국 완자전 더덕양념구이 오이지무침 배추김치	쌀밥 맑은호박국 닭살장조림 멸치볶음 상추겉절이 배추김치
점심 식단	잡곡밥 어묵국 김치볶음&두부회 잡채 시금치고추장나 물 배추김치	쌀밥 수제비국 닭볶음탕 애호박볶음 양파장아찌 깍두기	곤드레나물밥&양 념장 팽이장국 생선까스&타르소 스 푸실리샐러드 단무지무침 제철과일	쌀밥 시래기된장국 미트볼볶음 콩자반 숙주나물 깍두기	쌀밥 돈등뼈감자탕 두부구이&양념장 가지나물 미역초무침 석박지	쌀밥 우거지된장국 쇠고기채소볶음 연근조림 참나물겉절이 깍두기	해물칼국수 보리밥&고추장 야채춘권 땅콩조림 배추겉절이 제철과일
저녁 식단	쌀밥 들깨양파국 간장찜닭 고구마순볶음 세발나물 배추김치	쌀밥 아욱고추장국 마파두부 표고버섯볶음 미나리무침 배추김치	쌀밥 미역국 돈목살구이&모듬 쌈 실곤약초무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥 돈육고추장국 메추리알곤약조 림 옥수수채소전 치커리사과무침 배추김치	쌀밥 만둣국 떡갈비 진미채무침 김구이 배추김치	고추잡채밥 채소짬뽕국 유자탕수육 오복지무침 배추김치	쌀밥 무채들깨국 갈치조림 감자채피망볶음 도라지초무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	치즈	카스테라, 요구르트	찐고구마, 홍시	요플레	토스트, 흰우유	제철과일	찐빵, 요구르트

구분	2021.11.28 (일요일)	2021.11.29 (월요일)	2021.11.30 (화요일)				
아침 식단	우거지해장국 낙지젓갈무침 채소스틱&쌈장 배추김치	쌀밥 김치찌개 섭산적구이 애호박볶음 브로콜리숙회&초 장 깍두기	쌀밥 청국장찌개 우민찌채소볶음 고사리나물 오복채무침 석박지				
점심 식단	잡곡밥 김치찌개 오징어숙회&초장 부추전 깻순나물 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 우엉채조림 건파래볶음 배추김치	굴무밥 쇠고기미역국 두부양념조림 부추겨자채 배추김치 유산균음료				
저녁 식단	쌀밥 버섯된장국 우사태찜 맛살겨자채 다시마튀각 배추김치	쌀밥 유부국 목살바베큐폭찜 그린빈스채소볶 음 단호박범벅 배추김치	쌀밥 닭곰탕 코다리조림 고사리나물 숙주나물 석박지				
오전 간식	두유	두유	두유				
오후 간식	치즈	제철과일	단팥빵, 요구르트				

※ 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

※