식단표

2022.01.01 ~ 2022.01.31 / 월간

미래간호요양원

구분							2022.01.01 (토요일)
아침 식단							쌀밥 떡국 돈육장조림 새송이버섯무침 건파래볶음 깍두기
점심 식단							닭칼국수 적은밥 메밀전병 아삭이고추무침 배추겉절이 <제철과일>
저녁 식단							쌀밥 고추장찌개 고등어구이 잡채 봄동겉절이 깍두기
오전 간식							두유
오후 간식							떡, 요구르트
구분	2022.01.02 (일요일)	2022.01.03 (월요일)	2022.01.04 (화요일)	2022.01.05 (수요일)	2022.01.06 (목요일)	2022.01.07 (금요일)	2022.01.08 (토요일)
아침 식단	콩나물국밥 오징어젓갈무침 양파초절임 배추김치	쌀밥 동태맑은탕 비엔나채소볶음 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 달래된장국 황태양념구이 감자조림 치커리무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 우민찌두부조림 연근조림 시래기된장지짐 깍두기	쌀밥 설렁탕 메추리알조림 애호박볶음 취나물무침 배추김치	쌀밥 된장찌개 닭살채소볶음 도라지무침 쑥갓두부무침 배추김치	쌀밥 들깨무국 찹쌀두부전&양념장 고추장멸치볶음 상추겉절이 배추김치
점심 식단	잡곡밥 애호박젓국 차돌숙주볶음 청포묵무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오리불고기 맛살겨자채무침 깻잎쌈&쌈무 배추김치	나물비빔밥&달걀프라이 유부국 제육볶음 갓피클 배추김치 <유산균음료>	잡곡밥 쇠고기무국 가자미카레구이 소면채소무침 포항초무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 너비아니구이 마늘쫑볶음 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 부추전 숙주나물무침 단호박꿀찜 배추김치	차돌쌀국수 적은밥 춘권튀김&칠리소스 양상추샐러드 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	쌀밥 냉이된장국 두부양념조림 견과류멸치볶음 가지나물무침 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 완자전 실곤약채소무침 명엽채조림 배추김치	쌀밥 닭곰탕 참치채소볶음 얼갈이된장무침 고추지무침 깍두기	쌀밥 봄동배추국 매콤순대볶음 유채나물무침 다시마튀각 깍두기	쌀밥 들깨양파국 돈목살데리소스구이 동부묵무침 무초절이 배추김치	카레라이스 어묵국 군만두&초간장 단무지무침 배추김치 <제철과일>	쌀밥 김치찌개 삼치카레구이 콩자반 세발나물무침 깍두기
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	파래부침개, 우유	제철과일	치즈	단팥빵, 우유	제철과일	찐빵, 우유	찐고구마, 요구르트

구분	2022.01.09 (일요일)	2022.01.10 (월요일)	2022.01.11 (화요일)	2022.01.12 (수요일)	2022.01.13 (목요일)	2022.01.14 (금요일)	2022.01.15 (토요일)
아침 식단	굴국밥 낙지젓갈무침 무생채 배추김치	쌀밥 사골우거지국 미트볼피망조림 부추오이무침 조미김구이 깍두기	쌀밥 근대된장국 스크램블에그 진미채볶음 고사리나물무침 섞박지	쌀밥 콩나물김치국 완자전 느타리버섯볶음 건파래볶음 깍두기	쌀밥 대구맑은탕 두부구이 단호박꿀찜 숙주나물무침 배추김치	쌀밥 미역국 닭살채소볶음 뱅어포구이 시금치무침 배추김치	쌀밥 달래된장국 쇠고기장조림 브로콜리볶음 미나리초무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 시금치고추장국 삼겹살구이&양배추쌈 달래무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 닭볶음탕 메밀묵김치무침 비름나물 깍두기	굴소스채소볶음 밥 어묵국 등심돈까스 과일샐러드 배추김치 <유산균음료>	잡곡밥 들깨무국 임연수구이 연근땅콩조림 양파초절임 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육파채불고기 새송이버섯조림 단배추무침 깍두기	잡곡밥 갈비탕&당면사리 옥수수채소전 마늘쫑지무침 배추김치 제철과일	얼큰장칼국수 적은밥 채소고로케&케첩 무생채 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	쌀밥 건새우무국 쇠고기장조림 미역초무침 참나물겉절이 파김치	쌀밥 유부쑥갓국 주꾸미채소볶음 삼색겨자채 고들빼기무침 깍두기	쌀밥 동태탕 두부양념조림 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 채소짬뽕탕 고추잡채&꽃빵 가지양념찜 오복지무침 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 채소달걀찜 우엉튀김&유자소스 치커리사과무침 배추김치	김밥 우동국물 떡볶이&순대 단무지 <유산균음료>	쌀밥 두부새우젓국 돈육두루치기 꼬막양념무침 양배추쌈&쌈장 깍두기
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	카스테라, 우유	제철과일	치즈	찐빵, 요플레	백설기, 우유	김치부침개, 요구르트	제철과일
구분	2022.01.16 (일요일)	2022.01.17 (월요일)	2022.01.18 (화요일)	2022.01.19 (수요일)	2022.01.20 (목요일)	2022.01.21 (금요일)	2022.01.22 (토요일)
아침 식단	황태해장국 오징어젓갈무침 채소스틱&쌈장 섞박지	쌀밥 미역국 돈육굴소스볶음 더덕양념구이 깻순나물 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 두부구이 아삭이고추된장무침 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 냉이된장국 비엔나채소볶음 스크램블에그 오이무침 깍두기	쌀밥 무채국 쇠고기팽이불고기 콩나물무침 양념고들빼기 알타리김치	쌀밥 수제비국 새우살채소볶음 애호박나물 다시마튀각 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 닭살채소조림 미역줄기볶음 풋고추된장무침 알타리김치
점심 식단	잡곡밥 쇠고기당면국 고등어조림 연두부&양념장 풋고추된장무침 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 훈제오리구이 도토리묵&양념장 봄동나물 깍두기	곤드레밥&양념장 실파장국 미트볼떡조림 파래김구이 배추김치 <유산균음료>	잡곡밥 얼큰버섯찌개 갈치구이 브로콜리튀김&칠리소스 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살데리소스구이 감자채볶음 땅콩조림 깍두기	잡곡밥 팽이버섯된장국 제육볶음 우엉채조림 모듬쌈&쌈장 배추김치	우동 적은밥 만두강정 단무지&락교 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	쌀밥 팽이장국 춘천닭갈비&쌈무 청포묵무침 애호박볶음 배추김치	쌀밥 부대찌개&라면사리 참치김치전 새송이버섯조림 양상추과일샐러드 깍두기	쌀밥 바지락부추국 차돌숙주볶음 건새우무조림 세발나물 배추김치	쌀밥 김칫국 돈육떡장조림 꽈리멸치볶음 쑥갓나물 깍두기	쌀밥 아욱된장국 삼치무조림 소면채소무침 견과류조림 배추김치	마파두부덮밥 달걀파국 멕시칸샐러드 오복지무침 배추김치 <유산균음료>	쌀밥 육개장 사태떡찜 진미채무침 청경채나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	단팥빵, 우유	치즈	찐고구마	제철과일	카스테라, 식혜	귤, 플레인요구르트	찐만두, 요구르트

구분	2022.01.23 (일요일)	2022.01.24 (월요일)	2022.01.25 (화요일)	2022.01.26 (수요일)	2022.01.27 (목요일)	2022.01.28 (금요일)	2022.01.29 (토요일)
아침 식단	뼈해장국 낙지젓갈무침 부추무침 섞박지	쌀밥 돈육김치찌개 메추리알조림 들깨표고볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 두부양념조림 고사리나물 깻잎지무침 배추김치	쌀밥 맑은버섯국 완자전 알감자조림 파래김구이 배추김치	쌀밥 다시마무국 돈육간장볶음 도토리묵&양념장 쑥갓나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 주꾸미볶음 꽈리고추찜 상추무침 배추김치	쌀밥 연두부된장국 쇠고기장조림 애호박나물 봄동겉절이 깍두기
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 쇠불고기 양념깻잎지 배추나물 깍두기	잡곡밥 유부국 고등어카레구이 파프리카잡채 세발나물무침 깍두기	짜장덮밥 달걀부추국 군만두튀김 오이지무침 배추김치 <제철과일>	잡곡밥 닭곰탕 볼어묵조림 땅콩조림 유채나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 쇠고기편육구이 브로콜리숙회&초장 치커리사과샐러드 깍두기	잡곡밥 들깨수제비국 녹두전 진미채볶음 곤드레나물 배추김치	쌀밥 잔치국수 수제채소튀김&초간장 단무지무침 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	잡곡밥 맑은콩나물국 해물찜 콘치즈구이 김가루파무침 배추김치	쌀밥 오징어무국 닭볶음탕 옛날소시지전 섬초나물 배추김치	쌀밥 미역국 목살데리야끼조림 청포묵무침 양파장아찌 배추김치	쌀밥 맑은호박국 꽁치김치찜 숙주나물 미나리무침 깍두기	쌀밥 고추장찌개 두부찹쌀구이 잔멸치볶음 깐마늘지무침 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 훈제오리부추무침 연근조림 도라지나물 배추김치	쌀밥 동태탕 달걀말이 명엽채조림 비름나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	치즈	호빵, 우유	바나나쥬스, 롤케익	찐만두, 요구르트	제철과일	순대, 식혜	찐고구마, 우유
구분	2022.01.30 (일요일)	2022.01.31 (월요일)					
아침 식단	순대국밥 오징어젓갈무침 부추겉절이 깍두기	쌀밥 버섯된장찌개 쇠불고기 어묵채소볶음 시금치고추장무침 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 돈수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 떡국 섭산적구이 고구마순나물 오이무침 배추김치					
저녁 식단	쌀밥 맑은감자국 떡갈비구이 새송이버섯볶음 달래무침 배추김치	날치알김치볶음밥 우동국물 치즈달걀말이 과일마요샐러드 단무지무침 <유산균음료>					
오전 간식	두유	두유					
오후 간식	식혜, 약식	제철과일					

※ 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
※