

계양에듀요양원 2023년 [8월] 식단표

영양사 : 강은옥 (면허번호 97513)

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			잡곡밥 미역국 순살닭조림 숙주나물무침 감자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 야채스크램블 고사리들깨볶음 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 두부굴소스조림 연근조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 메추리알장조림 볼어묵간풍조림 매실간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 참치야채볶음 우엉채조림 우무묵무침 배추김치
아침칼로리			535	520	525	520	535
점심			잡곡밥 된장국 오리훈제부추무침 탕평채 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈갈비양념볶음 팽이버섯볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 춘천닭갈비 감자조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 짜장소스 새송이버섯볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 우동국 돈불고기 양배추쌈&쌈장 맛살깨장무침 배추김치
점심칼로리(kcal)			655	645	655	650	655
저녁			잡곡밥 순두부찌개 간장코다리조림 배추나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 해물콩나물찜 묵은지된장무침 오복지볶음 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육가지볶음 계절나물무침 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 시골된장국 날치알계란찜 야채굴소스볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 닭볶음탕 카레감자채볶음 툇나물무침 배추김치
저녁칼로리			545	555	550	550	550
오전간식			야채죽	흑임자죽	누룽지죽	양송이스프	누룽지죽
오후간식			소고기스프	증편	만쥬	찐감자	복숭아/샌드위치

일 자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥 콩나물김치국 돈민찌무조림 얼갈이된장나물 구이김 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 메추리곤약조림 마늘쫄볶음 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 한식미역국 두부스크램블 우영채조림 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈장조림 어묵야채볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈민찌무조림 도토리묵무침 김자반 배추김치	잡곡밥 두부새우국 야채계란찜 죽순채볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 메추리마약장조림 고사리나물 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리	520	530	525	530	525	520	530
점심	잡곡밥 조개살김국 마파두부 맛살야채볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 미소두부된장국 순살닭고기매콤볶음 가지양념찜 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육폭찜 계절나물무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 해물까스 청포묵김무침 미역나물 배추김치	잡곡밥 인삼닭곰탕 고추장제육볶음 감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 우동국 돈육김치두루치기 멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 무채된장국 닭살데리야끼조림 배추된장나물 찐지무무침 배추김치
점심칼로리	650	655	650	650	655	645	650
저녁	잡곡밥 미역국 간풍닭강정 연두부&양념장 먹지무무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 고기두부조림 감자채볶음 양파들기름무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 무나물들깨볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장찜닭 새송이버섯볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 유니카레 어묵곤약조림 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 새우감자국 조기양념찜 호박볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 너비아니구이 마늘쫄조림 청포묵김무침 배추김치
저녁칼로리	555	545	550	560	550	550	560
오전간식	양송이스프	야채죽	흑임자죽	누룽지죽	스프	야채죽	누룽지죽
오후간식	방울토마토	빵/두유	바나나	요플레	과자/주스	카스타드	방울토마토

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 오징어무국 두부스크램블 숙주나물 구이김 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육장조림 죽순들깨볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 메란장조림 제철야채나물 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 무채된장국 동그랑땡야채조림 시금치나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부양념조림 감자채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 계란파국 순살닭조림 느타리아채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 시금치계란볶음 열무된장무침 콩자반 배추김치
아침칼로리	510	515	520	515	510	510	510
점심	잡곡밥 유부우동국 짜장 새우무조림 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 춘천닭갈비 새송이굴소스볶음 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 인삼누룽지닭죽 돈육된장볶음 양배추&쌈장 우영채조림 배추김치	잡곡밥 파육개장 참치김치볶음 연두부&양념장 수제오이지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 감자닭볶음 매콤볼어묵조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 하이라이스 마늘쫄조림 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 알고니탕 조기양념찜 도토리묵&양념장 묵은지야채무침 배추김치
점심칼로리	645	635	650	635	645	650	650
저녁	잡곡밥 맑은미역국 돈육매콤볶음 콩나물부추무침 팽이장아찌 배추김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 열무나물무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈민찌두부조림 감자조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기잡채 도라지나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈불고기 미역나물 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈육김치볶음 어묵야채볶음 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 사골해장국 닭야채볶음 고사리들깨나물 오복채무침 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	535	530	530
오전간식	야채죽	누룽지죽	누룽지죽	흑임자죽	스프	야채죽	누룽지죽
오후간식	약과	만주	증편	양송이스프	꿀호떡	찐감자	카스타드

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 우엉채조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈장조림 도라지볶음 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 순살닭야채조림 마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 야채스크램블 유부볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 맑은어묵국 메추리알버섯조림 호박나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈채무조림 볼어묵매콤볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 날치알계란찜 나물된장무침 김자반 배추김치
아침칼로리	525	530	535	520	525	530	525
점심	잡곡밥 유부우동국 참치김치찜 연두부&양념장 계절나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 제육고추장볶음 양배추쌈&쌈장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈갈비양념찜 고추장감자조림 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 우거지청국장 닭갈비 고사리들깨볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 청포묵김무침 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 알탕 중화마파두부 토란대들깨볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 닭고기카레 새송이굴소스볶음 무생채 배추김치
점심칼로리	650	655	650	660	650	660	645
저녁	잡곡밥 맑은미역국 돈육야채볶음 볼어묵조림 구이김 배추김치	잡곡밥 어묵무국 고등어카레구이 느타리버섯볶음 청경채된장나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 유니짜장 사각어묵볶음 팽이장아찌 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 돈육메추리장조림 무채나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 생선까스 미역줄기볶음 묵은지무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 닭야채볶음 감자채볶음 맛살개장무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 함박폭찜 멸치조림 톳나물두부무침 배추김치
저녁칼로리	550	555	545	550	545	540	550
오전간식	양송이스프	누룽지죽	야채죽	흑임자죽	단호박죽	누룽지죽	야채죽
오후간식	황도	찐계란	약과	꿀호떡	단호박죽	만주	카스타드

일 자 / 요 일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부스크램블 가지볶음 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 황태무국 메추리알장조림 감자양념조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 미트볼크림소스볶음 새송이볶음 멸치조림 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈채무조림 고사리나물 마늘쫀조림 배추김치	잡곡밥 어묵무국 두부들깨조림 우영조림 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈장조림 열무된장나물 천사채무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 계란찜 계절나물무침 구이김 배추김치
아침칼로리	525	530	520	525	535	530	520
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 순살찜닭 미역나물 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 새우무된장국 간풍닭강정 어묵채볶음 고추앞지무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육두루치기 연근조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 하이라이스 호박나물무침 콩자반조림 배추김치	잡곡밥 한식미역국 닭감자조림 무나물 먹지채양념무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈육강정 느타리버섯볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 짜장소스 미역줄기볶음 무생채 배추김치
점심칼로리	650	645	650	655	655	650	655
저녁	잡곡밥 홍합미역국 돈육된장볶음 팽이맛살볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 고등어조림 후랑크야채볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭간장야채볶음 도토리묵야채무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육갈비양념볶음 불어묵야채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 해물까스 연두부&양념장 묵은지야채무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 모듬햄야채볶음 감자채볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 우거지청국장찌개 해물콩나물찜 배추나물무침 툇나물무침 배추김치
저녁칼로리	550	550	550	545	540	560	555
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	야채죽	흑임자죽	누룽지죽	양송이스프	누룽지죽
오후간식	약과	황도	소고기스프	증편	만쥬	찜감자	마가레트

일 자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
아침	잡곡밥 콩나물국 고기두부양념조림 청포묵김무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 감자양파국 메추리알장조림 들깨무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 두부스크램블 콩나물무침 고추잎지 배추김치	잡곡밥 배추된장국 순살닭버섯조림 유부볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 돈육간장볶음 감자채볶음 김자반 배추김치		
아침칼로리	520	525	520	520	525		
점심	잡곡밥 콩가루배추국 돈불고기 마늘쫄보리새우볶음 우무묵야채무침 배추김치	잡곡밥 한식된장국 닭야채볶음 사각어묵야채조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 돈갈비양념볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 오징어불고기 느타리아채볶음 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 무조림 짜사이무침 배추김치		
점심칼로리(kcal)	650	645	650	660	655		
저녁	잡곡밥 미역국 미니돈까스 근대고추장무침 우영맛살흑임자무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 야채계란찜 죽순채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 무채된장국 조기양념조림 호박새우젓볶음 새콤양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 한식잡채 고사리들깨볶음 양배추초절임 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 카레소스 얼갈이나물무침 도토리묵야채무침 배추김치		
저녁칼로리	550	555	545	550	550		
오전간식	누룽지죽	야채죽	흑임자죽	누룽지죽	양송이스프		
오후간식	과자/음료	감자/음료	방울토마토/음료	사과/샌드위치	바나나		

■ 쌀, 참쌀(국내산), 혼합곡(국내산, 호주, 캐나다, 미국산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 꽁치(대만), 쭈꾸미(베트남), 오징어(수입) 오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산, 미국산), 돼지(국내산, 수입산), 닭(국내산, 브라질), 훈제오리(수입), 멸치(국내), 북어채(러시아)

■ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 상기식단은 외주급식공급업체(골드스푼)의 식단으로 외주급식업체에서 급식은 공급됩니다.