

금빛실버요양원 11월 식단표

2023			11월1일	11월2일	11월3일	11월4일	11월5일
			수	목	금	토	일
조식			잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 무나물볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 어묵무국 닭조림 양배추굴소스볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 야채스크램블 우영조림 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 소고기야채볶음 브로콜리초무침 양대콩조림 배추김치	잡곡밥 계란파국 돈채피망볶음 연두부/양념장 다시마채무침 배추김치
죽식			흰죽	흑임자죽	콩죽	흰죽	들깨죽
중식			비빔밥 시락국 계란후라이 약고추장 만주 배추김치	잡곡밥 육개장 두부구이/양념장 햄야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 만두국 가자미구이 감자조림 톳무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 콩나물불고기 호박표고볶음 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 닭갈비 그린빈스송이볶음 무생채 배추김치
죽식			옥수수죽	참치야채죽	단호박죽	야채죽	녹두죽
간식			카스타드	마시는요거트	찐빵	두유	떠먹는요거트
석식			잡곡밥 수제비국 동그랑땡전 매콤새송이조림 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 돈육장조림 느타리볶음 얼무액젓무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 메추리알조림 어묵볶음 청경채유자무침 배추김치	잡곡밥 감자호박국 산적조림 연근흑임자무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 마파두부 맛살팽이볶음 도토리묵무침 배추김치
죽식			견과류죽	계란죽	팥죽	브로콜리죽	소고기야채죽
2023	11월6일	11월7일	11월8일	11월9일	11월10일	11월11일	11월12일
	월	화	수	목	금	토	일
조식	잡곡밥 유부장국 돈육장조림 얼갈이된장나물 김자반 배추김치	잡곡밥 오징어무국 소고기오이볶음 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 닭살야채볶음 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 너비아니조림 새송이볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 콩나물국 야채스크램블 연근흑임자무침 양대콩조림 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 닭안심데리조림 연두부/양념장 된장고추지 배추김치	잡곡밥 감자호박국 동태조림 맛살야채볶음 오복지무침 배추김치
죽식	계란죽	흰죽	연두부죽	콩죽	흑임자죽	흰죽	땅콩죽
중식	잡곡밥 어묵곤약국 생선까스/소스 단호박샐러드 궁채무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 카레라이스 표고탕수/소스 무생채 배추김치	잡곡밥 돼지국밥/다대기 두부구이/양념장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 간장찜닭 시금치된장나물 동부묵김무침 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 돈육숙주볶음 어묵볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 두부김치찌개 가자미구이 매콤감자조림 단배추나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 건목이야채볶음 얼갈이나물 배추김치
죽식	땅콩죽	단호박죽	소고기야채죽	새우살죽	옥수수죽	참치야채죽	단호박죽
간식	바나나	찐고구마	마시는요거트	삶은달걀	제철과일	두유	증편/식혜
석식	잡곡밥 배추맑은국 두부양념조림 햄야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어무채국 야채계란찜 미역줄기볶음 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어구이 우영조림 단배추나물 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 해물완자조림 단호박조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 공치시래기지짐 느타리볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비피망조림 들깨무나물 얼무액젓무침 배추김치	잡곡밥 만두계란국 돈육간장불고기 호박볶음 김자반 배추김치
죽식	야채죽	팥죽	호박씨죽	브로컬리죽	닭야채죽	녹두죽	들깨죽

2023	11월13일	11월14일	11월15일	11월16일	11월17일	11월18일	11월19일
	월	화	수	목	금	토	일
조식	잡곡밥 들깨미역국 햄그린빈스볶음 느타리볶음 된장고추치 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 닭가슴살장조림 감자채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 마파두부 시래기된장지짐 마늘지 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 시금치스크램블 어묵채볶음 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 참치파프리카볶음 무나물볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 연두부/양념장 김자반 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 떡갈비조림 베이컨양배추볶음 오징어젓무침 배추김치
죽식	콩죽	흑임자죽	흰죽	들깨죽	단호박죽	흰죽	콩죽
중식	잡곡밥 부대찌개 오징어제육볶음 우영조림 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 미트볼소스조림 두부양념조림 시금치나물 배추김치	볶음밥 계란국 짜장소스 탕수육/소스 단무지 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리찜 느타리볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 콩나물불고기 감자조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기버섯볶음 도토리묵/양념장 단배추나물 배추김치	잡곡밥 유부팽이장국 닭갈비 호박볶음 숙주맛살무침 배추김치
죽식	야채죽	계란죽	팔죽	참치야채죽	흑임자죽	땅콩죽	녹두죽
간식	통조림황도	떠먹는요거트	찐만두	두유	제철과일	마시는요거트	카스타드
석식	잡곡밥 양배추된장국 동태포전 양대콩조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 계란장조림 맛살브로콜리볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 고등어구이 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 너비아니조림 단호박조림 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 함박스테이크/소스 새송이볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 곰치묵은지조림 열무된장나물 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈육간장불고기 두부강된장 부추겉절이 배추김치
죽식	단호박죽	소고기야채죽	땅콩죽	연두부죽	견과류죽	옥수수죽	브로콜리죽
2023	11월20일	11월21일	11월22일	11월23일	11월24일	11월25일	11월26일
	월	화	수	목	금	토	일
조식	잡곡밥 북어콩나물국 새우살스크램블 호박양파조림 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골배추국 우렁강된장 햄브로콜리볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 안동찜닭 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 참치야채볶음 양대콩조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 메추리알조림 시래기된장지짐 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 코다리엿장조림 베이컨팽이볶음 된장고추치 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭살조림 어묵볶음 오복지무침 배추김치
죽식	계란죽	연두부죽	흰죽	브로콜리죽	흑임자죽	흰죽	콩죽
중식	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 단호박조림 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돈육김치두루치기 무나물볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 소고기스프 돈까스/소스 푸실리샐러드 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 추어탕 옛날소세지전 우영조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 단배추된장국 닭볶음탕 새송이볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기콩나물국 두부구이/양념장 건새우호박볶음 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 콩나물불고기 미역줄기볶음 치커리사과무침 배추김치
죽식	단호박죽	콩죽	야채죽	새우살죽	견과류죽	참치야채죽	단호박죽
간식	구운달걀	바나나	두유	찐고구마	제철과일	마시는요거트	증편/주스
석식	잡곡밥 바지락순두부국 미트볼피망볶음 느타리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 너비아니구이 두부양념조림 궁채무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 닭살야채볶음 연두부/양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 동태포전 고사리들깨찜 오이무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 산적조림 유부볶음우동 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 떡갈비조림 감자조림 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 건새우시락국 곰치무조림 양배추굴소스볶음 단배추나물 배추김치
죽식	팔죽	야채죽	옥수수죽	소고기야채죽	녹두죽	들깨죽	팔죽

2023	11월27일	11월28일	11월29일	11월30일			
	월	화	수	목			
조식	잡곡밥 감자호박국 두부양념조림 단호박조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 소불고기 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 참치야채볶음 연근조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭살데리볶음 썩갓두부무침 김자반 배추김치			
죽식	땅콩죽	흰죽	들깨죽	단호박죽			
중식	잡곡밥 콩비지찌개 양송이함박조림 우영잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 계란말이 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돼지고기수육 상추쌈/쌈장 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 온도토리묵채국 제육볶음 연근조림 시금치나물 배추김치			
죽식	연두부죽	소고기야채죽	팔죽	새우살죽			
간식	카스타드	제철과일	떠먹는요거트	제철과일			
석식	잡곡밥 유부팽이장국 가자미구이 새송이조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 바지락콩나물국 닭가슴살장조림 들깨무나물볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 야채계란찜 느타리볶음 동부묵무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어무조림 감자채볶음 마카로니콘샐러드 배추김치			
죽식	참치야채죽	계란죽	콩죽	녹두죽			
원산지	<p>일반미:국내산 보리쌀:국내산 배추김치:중국산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 동태:러시아 갈치:세네갈 꽃게:중국산 조기:중국산 가자미:미국 미꾸라지:국내산 기장:중국산 콩(두부류):미국등외국산 고등어:국내산 오징어:국내산 낙지:베트남산 쭈꾸미:베트남산 닭가슴살:국내산 닭정육:브라질산 고추가루:중국산 콩치:원양산 삼치:국내산 돈등뼈:캐나다산 오리고기:중국산 홍합살:중국산 조개살:중국산 새우살:중국산</p> <p>* 식자재 수급사정에 따라 메뉴가 변경 될수 도 있습니다.</p>						

금빛실버요양원