

이론요양원 식단표

일시	12월29일(월)	12월30일(화)	12월31일(수)	01월01일(목)	01월02일(금)	01월03일(토)	01월04일(일)
건강한 조식	백미밥/배추김치 어묵국 양념두부조림 느타리호박볶음 파래자반	백미밥/배추김치 콩나물국 임연수무조림 도토리묵/양념장 우영조림	백미밥/배추김치 홍합국 야채계란찜 매콤후랑크햄볶음 고춧잎나물	백미밥/배추김치 부추계란국 떡갈비피망조림 어묵채볶음 오복지무침	백미밥/배추김치 맑은감자국 해물동그랑땡전 명엽채볶음 양파장아찌	백미밥/배추김치 건새우무국 토마토달걀볶음 얼갈이나물 알마늘장아찌	백미밥/배추김치 누룽지탕 참치두부조림 시래기된장지짐 연근조림
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 김치무채국 가자미구이 알감자조림 유채겉절이	잡곡밥/배추김치 꽃게된장찌개 간장불고기 상추겉절이 콩나물김가루무침	잡곡밥/배추김치 물만둣국 오징어까스/칠리 건새우마늘쫀볶음 양배추샐러드	잡곡밥/배추김치 쌀국수 코다리조림 청포묵김가루무침 마늘쫀무침	잡곡밥/배추김치 매콤어묵국 메추리알장조림 파리잔멸치볶음 치커리겉절이	취나물밥/배추김치 시금치된장국 춘천식닭갈비 무생채 도시락김	잡곡밥/배추김치 바지락살국 돈육장조림 새송이호박볶음 고추지무침
	김치죽	콩나물김죽	흑임자죽	부추계란죽	감자양파죽	시금치된장죽	새송이호박죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 수제비국 고기산적조림 브로콜리맛살볶음 무말랭이무침	백미밥/배추김치 매콤버섯국 군만두탕수 불어묵조림 구운계란*소금	백미밥/배추김치 소고기미역국 닭볶음탕 고구마순나물 단호박샐러드	백미밥/배추김치 얼갈이국 두부계란부침 가지굴소스볶음 무장아찌	백미밥/배추김치 순두부찌개 메밀전병 감자채볶음 간장깻잎지	백미밥/배추김치 호박새우젓국 고등어김치찜 비엔나피망볶음 오이지무침	백미밥/배추김치 김치콩나물국 야채계란말이 청경채나물 궁채장아찌
	브로콜리맛살죽	버섯죽	소고기미역죽	얼갈이죽	순두부죽	호박새우젓죽	청경채죽
에너지/단백질	노인 하루 평균 섭취열량		1800 kcal ~ 2000 kcal				

*식단은 식재료 수급 사정에 의해 변동이 있을 수 있사오니 양해바랍니다.

쌀(밥,죽,누룽지):국내산,찹쌀,현미:국내산,콩(두부/콩비지/콩가루:외국산),김치(배추:중국산/고추가루:중국산),우육:호주산,돈육:국내산,계육,오리:국내산
오징어:페루산,꽃게:중국산,조기:중국산,동태(명태):러시아,갈치:모로코산,고등어:국내산,주꾸미:베트남산,낙지:베트남산,다랑어(참치캔):원양산,아귀:중국산,방어:국내산

이론요양원 식단표

일시	01월05일(월)	01월06일(화)	01월07일(수)	01월08일(목)	01월09일(금)	01월10일(토)	01월11일(일)
건강한 조식	백미밥/배추김치 감자양파국 코다리무조림 가지볶음 파래자반	백미밥/배추김치 건새우아욱국 야채계란찜 시금치나물 궁채절임	백미밥/배추김치 북어국 두부양념조림 호박나물볶음 무말랭이무침	백미밥/배추김치 배추된장국 계란장조림 잔멸치볶음 오복지무침	백미밥/배추김치 들깨무채국 너비아니구이 연두부/양념장 시금치나물	백미밥/배추김치 근대국 새송이버섯전 짜장떡볶이 고추채절임	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈육장조림 얼갈이나물 마늘쫀무침
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 순두부맑은국 깻잎닭갈비 불어죽조림 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 바지락칼국수 함박스테이크구이 도라지오이무침 간장고추지	콩나물밥/배추김치 들깨미역국 참치김치볶음 두부찜/양념장 도시락김	잡곡밥/배추김치 김치콩나물국 돈까스/소스 감자채볶음 고춧잎나물	잡곡밥/배추김치 소고기무국 삼치조림 도토리묵/양념장 취나물무침	잡곡밥/배추김치 사골떡국 스크램블에그 알감자조림 고추지무침
	시래기된장죽	계란죽	두부죽	들깨미역죽	감자죽	소고기무죽	얼갈이죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 콩나물국 두부스틱강정 미역줄기볶음 오이지무침	백미밥/배추김치 들깨버섯국 고등어무조림 청경채나물 우엉조림	백미밥/배추김치 청국장찌개 돈육콩나물볶음 물만두/초간장 고들빼기무침	백미밥/배추김치 두부새우젓국 해물동그랑땡전 건새우마늘쫀볶음 무장아찌	백미밥/배추김치 동태탕 야채계란말이 미역초무침 깻잎지	백미밥/배추김치 어묵무국 두부구이/양념장 무청시래기조림 해초무침	백미밥/배추김치 다시마무국 훈제오리볶음 숙갓두부무침 연근조림
	흑임자죽	청경채죽	호박죽	두부새우젓죽	들깨죽	시래기죽	다시마무죽
에너지/단백질	노인 하루 평균 섭취열량		1800 kcal ~ 2000 kcal				

*식단은 식재료 수급 사정에 의해 변동이 있을 수 있사오니 양해바랍니다.

쌀(밥,죽,누룽지):국내산,잡쌀,현미:국내산,콩(두부/콩비지/콩가루:외국산),김치(배추:중국산/고추가루:중국산),우육:호주산,돈육:국내산,계육,오리:국내산
오징어:페루산,꽃게:중국산,조기:중국산,동태(명태):러시아,갈치:모로코산,고등어:국내산,주꾸미:베트남산,낙지:베트남산,다랑어(참치캔):원양산,아귀:중국산,방어:국내산

이론요양원 식단표

일시	01월19일(월)	01월20일(화)	01월21일(수)	01월22일(목)	01월23일(금)	01월24일(토)	01월25일(일)
건강한 조식	백미밥/배추김치 김치무채국 스크램블에그 감자맛살조림 양념깻잎지	백미밥/배추김치 봄동된장국 떡갈비야채조림 건새우마늘쫀볶음 샐러리장아찌	백미밥/배추김치 건새우미역국 양념두부조림 어묵채볶음 양파절임	백미밥/배추김치 누룽지탕 고등어김치조림 고사리볶음 무장아찌	백미밥/배추김치 우거지국 돈채피망볶음 짜장떡볶이 도시락김	백미밥/배추김치 들깨무채국 해물동그랑땡전 고구마순나물 깻잎지	백미밥/배추김치 시금치된장국 야채계란찜 가지나물볶음 고추채절임
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 북어계란국 돈육김치볶음 두부찜/양념장 미역줄기볶음	잡곡밥/배추김치 숙갓어묵국 간장찜닭 미니새송이볶음 무생채	시래기무밥/배추김치 순두부찌개 가자미구이 알감자조림 돌나물초무침	잡곡밥/배추김치 김치콩나물국 치킨까스/머스타드 돈육카레라이스 양상추샐러드	잡곡밥/배추김치 장칼국수 연양식불고기 청경채유자무침 간장고추지	잡곡밥/배추김치 수제비국 코다리조림 건취나물볶음 우영조림	잡곡밥/배추김치 맑은감자국 닭살데리야끼볶음 느타리호박볶음 봄동겉절이
	계란죽	영양닭죽	순두부죽	김치콩나물죽	청경채죽	들깨죽	감자죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 고추장찌개 삼치조림 시금치나물 오복지무침	백미밥/배추김치 떡국 메추리알버섯조림 쥐어채볶음 김자반	백미밥/배추김치 얼갈이국 소불고기야채볶음 숙주나물 오이지무침	백미밥/배추김치 들깨버섯국 스모크햄계란전 연두부/양념장 다진콩자반	백미밥/배추김치 청국장찌개 야채계란말이 물파래무무침 마늘쫀지	백미밥/배추김치 홍합살무국 돈육마파두부 물만두찜/양념장 단무지무침	백미밥/배추김치 매콤어묵국 고기산적구이 도라지무침 궁채절임
	시금치죽	버섯죽	숙주당근죽	연두부죽	흑임자죽	무죽	느타리호박죽
에너지/단백질	노인 하루 평균 섭취열량		1800 kcal ~ 2000 kcal				

*식단은 식재료 수급 사정에 의해 변동이 있을 수 있사오니 양해바랍니다.

쌀(밥,죽,누룽지):국내산,잡쌀,현미:국내산,콩(두부/콩비지/콩가루:외국산),김치(배추:중국산/고추가루:중국산),우육:호주산,돈육:국내산,계육,오리:국내산
오징어:페루산,꽃게:중국산,조기:중국산,동태(명태):러시아,갈치:모로코산,고등어:국내산,주꾸미:베트남산,낙지:베트남산,다랑어(참치캔):원양산,아귀:중국산,방어:국내산

이론요양원 식단표

일시	01월26일(Mon)	01월27일(Tue)	01월28일(Wed)	01월29일(Thu)	01월30일(Fri)	01월31일(Sat)	02월01일(Sun)
건강한 조식	백미밥/배추김치 크림스프 미트볼야채조림 무청시래기지짐 간장고추지	백미밥/배추김치 소고기미역국 두부구이/간장 알감자조림 무말랭이	백미밥/배추김치 아욱된장국 메추리알장조림 햄그린빈스볶음 고춧잎무침	백미밥/배추김치 누룽지탕 임연수무조림 고사리볶음 도시락김	백미밥/배추김치 김치국 옛날소세지전/케찹 얼갈이나물 짜사이채무침	백미밥/배추김치 감자양파국 토마토계란볶음 스모크햄조림 오복지	백미밥/배추김치 배추된장국 닭살야채볶음 연두부/양념장 마늘쫀지
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 유채된장국 불고기채소찜/양념장 김치전 연근조림	잡곡밥/배추김치 들깨무쌈국 춘천닭갈비 마카로니샐러드 상추무침	잡곡밥/배추김치 숙갓어묵우동 생선까스/타르타르 청포묵김가루무침 단무지무침	잡곡밥/배추김치 순살감자탕 야채계란찜 느타리버섯볶음 양파절임	잡곡밥/배추김치 육개장 삼치구이 미역줄기볶음 무생채	잡곡밥/배추김치 콩나물국 훈제오리볶음 실곤약초무침 청경채나물	잡곡밥/배추김치 팽이장국 춘권튀김/소스 돈육하이라이스 브로콜리무침
	들깨죽	고구마죽	흑임자죽	계란죽	숙주당근죽	청경채죽	브로콜리죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 닭곰탕 찜만두/간장 시금치나물 오이지무침	백미밥/배추김치 순두부찌개 동그랑땡전 엄지새송이조림 건새우마늘쫀볶음	백미밥/배추김치 수제비국 돈육감자조림 숙주나물무침 콩자반	백미밥/배추김치 시래기된장국 메밀전병 한식잡채 도라지무침	백미밥/배추김치 홍합미역국 함박스테이크 고구마범벅 견과말치볶음	백미밥/배추김치 청국장찌개 참치두부조림 호박나물볶음 김자반	백미밥/배추김치 다시마무국 콩치김치찜 사각어묵볶음 봄동겉절이
	닭야채죽	순두부죽	감자죽	버섯죽	김치죽	애호박죽	무죽
에너지/단백질	노인 하루 평균 섭취열량		1800 kcal ~ 2000 kcal				

*식단은 식재료 수급 사정에 의해 변동이 있을 수 있사오니 양해바랍니다.

쌀(밥,죽,누룽지):국내산,찰쌀,현미:국내산,콩(두부/콩비지/콩가루:외국산),김치(배추:중국산/고추가루:중국산),우육:호주산,돈육:국내산,계육:국내산,오리:중국산
오징어:페루산,꽃게:중국산,조기:중국산,동태(명태):러시아,갈치:모로코산,고등어:국내산,주꾸미:베트남산,낙지:베트남산,다랑어(참치캔):원양산,아귀:중국산,방어:국내산