

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

이론요양원 식단표

일시	02월02일(Mon)	02월03일(Tue)	02월04일(Wed)	02월05일(Thu)	02월06일(Fri)	02월07일(Sat)	02월08일(Sun)
건강한 조식	백미밥/배추김치 열무된장국 온두부찜/양념장 사각어묵볶음 김자반	백미밥/배추김치 소고기미역국 후랑크야채볶음 양배추김무침 샐러리장아찌	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈채야채볶음 숙주나물 마늘쫀지	백미밥/배추김치 콩나물국 계란장조림 맛살브로콜리볶음 도시락김	백미밥/배추김치 콩가루배추국 코다리시래기조림 고사리볶음 갯절임	백미밥/배추김치 아욱된장국 닭살버섯조림 연두부/양념장 해초무침	백미밥/배추김치 건새우국 치킨너겟/머스타드 단호박조림 푸실리샐러드
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 굴미역국 김치제육볶음 들깨무나물 표고버섯볶음	곤드레밥/배추김치 청국장찌개 고등어무조림 얼갈이나물 연근참깨무침	잡곡밥/배추김치 두부새우젓국 너비아니구이 탕평채 참나물무침	잡곡밥/배추김치 제주고기국수 충무식오징어무침 한입군만두 만다린샐러드	잡곡밥/배추김치 온도토리묵국 들깨백닭갈비 고구마맛탕 매콤콩나물무침	잡곡밥/배추김치 순두부백탕 야채계란말이 참치김치볶음 돌나물무침	잡곡밥/배추김치 부대찌개 돈육장조림 올방개묵/양념장 유채나물
	들깨미역죽	무죽	숙주당근죽	흑임자죽	콩나물죽	순두부죽	녹두죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 콩비지찌개 새우살계란찜 컬리플라워볶음 고춧잎무침	백미밥/배추김치 매콤버섯국 고기산적조림 명엽채볶음 청경채겉절이	백미밥/배추김치 김치국 안동찜닭 새송이호박볶음 미역초무침	백미밥/배추김치 냉이된장국 소불고기야채볶음 시금치나물 오그락지	백미밥/배추김치 유부장국 매추리알떡볶이 미니돈가스*케찹 봄동나물	백미밥/배추김치 모듬어묵국 가자미구이 햄감자채볶음 오이지무침	백미밥/배추김치 소고기무국 두부엿장조림 시래기된장지짐 오복지
	계란죽	콩가루죽	새송이호박죽	양배추죽	참치야채죽	감자죽	시래기죽
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: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

이론요양원 식단표

일시	02월09일(Mon)	02월10일(Tue)	02월11일(Wed)	02월12일(Thu)	02월13일(Fri)	02월14일(Sat)	02월15일(Sun)
건강한 조식	백미밥/배추김치 매콤버섯국 스크램블에그 맛살마늘쫄볶음 도시락김	백미밥/배추김치 모듬어묵국 양념두부조림 미역줄기볶음 마늘쫄무침	백미밥/배추김치 아욱된장국 떡갈비조림 가지굴소스볶음 양파절임	백미밥/배추김치 누룽지탕 고등어김치찜 숙주나물 간장깻잎지	백미밥/배추김치 황태해장국 돈채야채볶음 알감자조림 궁채나물	백미밥/배추김치 콩가루배추국 비엔나야채볶음 엄지새송이볶음 연근조림	백미밥/배추김치 맑은미역국 메추리알장조림 명엽채볶음 고춧잎나물
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 파리고추닭볶음 표고버섯볶음 매콤콩나물무침	잡곡밥/배추김치 바지락칼국수 오징어까스/소스 호박나물볶음 무말랭이무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 한식잡채 오색전/양념장 도라지무침	잡곡밥/배추김치 계란파국 마파두부 탕수육 짜사이채무침	잡곡밥/배추김치 돈육김치찌개 임연수카레구이 감자채볶음 물파래무침	잡곡밥/배추김치 순두부백탕 닭볶음탕 마카로니샐러드 유채나물	잡곡밥/배추김치 감자된장찌개 돈육간장불고기 도토리묵무침 청경채유자청무침
	버섯야채죽	호박야채죽	흑임자죽	계란죽	감자죽	순두부죽	청경채죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 들깨미역국 순대깻잎볶음 연두부/양념장 브로콜리초장무침	백미밥/배추김치 콩나물국 콩치무조림 얼갈이겉절이 천사채샐러드	백미밥/배추김치 부대찌개 계란장조림 느타리버섯볶음 김자반	백미밥/배추김치 다시마무국 훈제오리볶음 고구마범벅 건취나물볶음	백미밥/배추김치 근대된장국 연양식불고기 참나물참깨무침 오복지	백미밥/배추김치 소고기샤브국 김말이강정 무나물 봄동겉절이	백미밥/배추김치 홍합탕 두부구이/양념장 사각어묵볶음 비빔오징어젓
	브로콜리죽	콩나물죽	시금치죽	콩가루죽	김치죽	무죽	녹두죽
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: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

이론요양원 식단표

일시	02월16일(Mon)	02월17일(Tue)	02월18일(Wed)	02월19일(Thu)	02월20일(Fri)	02월21일(Sat)	02월22일(Sun)
건강한 조식	백미밥/배추김치 양송이스프 미트볼데리조림 고구마순나물 샐러리장아찌	백미밥/배추김치 누룽지탕 닭살야채볶음 미역줄기볶음 고춧잎무침	백미밥/배추김치 썩갓어묵국 온두부찜/양념장 파리잔멸치볶음 무말랭이무침	백미밥/배추김치 홍합미역국 삼치조림 숙주나물무침 도시락김	백미밥/배추김치 두부새우젓국 스모크햄조림 물파래무침 양념마늘쫄무침	백미밥/배추김치 시금치된장국 스크램블에그 알감자버터구이 간장고추치	백미밥/배추김치 우거지국 돈육장조림 열무된장무침 오이지
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
영양만점 중식	잡곡밥/배추김치 된장찌개 안동찜닭 시금치나물 파래김/달래장	잡곡밥/배추김치 사골떡만두국 오징어두부두루치기 애호박나물 궁채절임	잡곡밥/배추김치 계란파국 치킨유린기 돈육짜장소스 양배추피클	열무비빔밥/배추김치 유부우동국 떡갈비구이 우렁강된장 오복지	잡곡밥/배추김치 육개장 조기구이 미역줄기볶음 연근조림	잡곡밥/배추김치 콩비지찌개 제육볶음 고사리볶음 상추무침	잡곡밥/배추김치 소고기무국 두부계란부침 표고버섯볶음 다진오징어젓
	시금치죽	애호박죽	콩가루죽	두부죽	김치죽	흑임자죽	표고무죽
정성가득 석식	백미밥/배추김치 아욱된장국 코다리무조림 새송이볶음 시래기된장지짐	백미밥/배추김치 복쌈국 너비아니전 청포묵김가루무침 해초무침	백미밥/배추김치 아욱된장국 돈육감자조림 브로콜리알마늘볶음 배추나물	백미밥/배추김치 참치김치찌개 야채계란찜 건새우마늘쫄볶음 김자반	백미밥/배추김치 들깨버섯국 메밀전병 연두부흑임자샐러드 무생채	백미밥/배추김치 맑은미역국 소고기야채볶음 실곤약초무침 청경채나물	백미밥/배추김치 청국장찌개 닭살데리야끼구이 썩갓유부무침 콩나물무침
	녹두죽	콩나물죽	브로콜리죽	참치죽	무죽	청경채죽	감자죽
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: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