

2024년	그린요양원	●●●●●●●●●●●●●● 12W
11월 (1주차)	일주일 건강 식단표	

Meals					11/1 (금)	11/2 (토)	11/3 (일)
아침					잡곡밥/바지락죽 황태채콩나물국 돈육마파두부 컬리플라워볶음 양배추장아찌 맛김치 (629kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯죽 수제비국 가자미살무조림 파래자반 오이지냉국 맛김치 (645kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은감자국 계란찜 목이버섯볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (632kcalkcal)
점심					잡곡밥/브로콜리죽 콩비지찌개 소불고기볶음 건새우콩자반조림 도토리묵백김치무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 사골미역국 명란떡갈비아채조림 새송이버섯호박볶음 오복지무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 시래기된장국 간장불고기 연근조림 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)
저녁					잡곡밥/닭고기야채죽 얼갈이배추된장국 고등어시래기조림 어묵마늘쫄볶음 브로콜리무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 옥수수콘샐러드 맛김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/양송이야채죽 어묵국 너비아니구이 감자볶음 숙주무침 맛김치 (662kcalkcal)
간식					증편 보리차	삶은계란 요구르트	고구마 보리차

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

[illegible][illegible]

2024년	그린요양원	●●●●●●●●●●●●●● 12W
11월 (3주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	11/11 (월)	11/12 (화)	11/13 (수)	11/14 (목)	11/15 (금)	11/16 (토)	11/17 (일)
 아침	잡곡밥/흑임자죽 수제비국 고등어살무조림 파래자반 양념깻잎지야채무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/계란죽 사골배추국 계란찜 마늘쫄새우볶음 비트무생채 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/두부야채죽 콩나물국 참치양배추볶음 양념순두부 오징어젓야채무침 맛김치 (624kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 누룽지탕 고등어캔무조림 멸치볶음 도시락김 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 들깨무국 돈육두부조림 그린빈볶음 무오이간장초절임 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 계란국 가자미살무조림 파래자반 오복지무침 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 배추된장국 계란찜 새우맛무조림 오이지냉국 맛김치 (628kcal)
 점심	잡곡밥/닭안심죽 소고기무국 생선까스/소스 감자볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (724kcal)	잡곡밥/새우죽 배추된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치 (703kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 선지해장국 너비아니구이 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/새우죽 황태채콩나물국 소불고기 마카로니샐러드 두절새우마늘쫄볶음 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/양송이죽 참치추어탕 한식잡채 감자조림 양념마늘쫄무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/계란야채죽 한식된장국 간장불고기 어묵볶음 청경채겉절이 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/김가루죽 유부야채국 하이라이스 미니돈까스 단무지무침 맛김치 (775kcal)
 저녁	잡곡밥/두부야채죽 냉이된장국 오징어야채볶음 고구마조림 꼬시래기무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 어묵무국 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 감자계란국 돈민찌매추리알장조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥/순두부야채죽 미역국 닭순살야채조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 이리무두부국 고기산적조림 호박볶음 도시락김 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 청국장찌개 코다리무조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/부추야채죽 시금치된장국 마파두부 햄감자볶음 계절야채무침 맛김치 (663kcal)
간식	카스텔라 보리차	소라죽	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	삶은계란 요구르트	쌀과자+요구르트

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2024년	그린요양원	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 12W
11월 (4주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	11/18 (월)	11/19 (화)	11/20 (수)	11/21 (목)	11/22 (금)	11/23 (토)	11/24 (일)
아침	잡곡밥/매생이야채죽 두부새우젓국 고등어살무조림 총알송이버섯볶음 조개젓야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 수제비국 두부조림 어묵볶음 도시락김 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 사골우거지된장국 메추리알장조림 파래자반 오징어젓야채무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/새우야채죽 누룽지탕 고기산적케찹조림 양념순두부 무짬지냉국 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/고기야채죽 아욱된장국 햄양배추볶음 단호박조림 도시락김 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 미역국 고등어캔조림 다진땅콩조림 궁채야채장아찌 맛김치 (656kcal)	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이배추된장국 돈육목이버섯볶음 양념순두부 건새우마늘짬볶음 맛김치 (650kcal)
점심	무밥/표고버섯야채죽 근대된장국 깻잎닭갈비 열무겉절이 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 고추장불고기 유자연근조림 청포묵무침 맛김치 (690kcal)	작은밥/단호박야채죽 잔치국수 소불고기볶음 단무지무침 맛김치 (715kcal)	잡곡밥/순두부야채죽 순한맛비지찌개 고등어김치조림 명엽채마늘짬조림 콩나물무침 깍두기 (697kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 북어계란국 콩나물잡채 돼지고기고추장조림 백목이버섯냉채 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/계란야채죽 한식된장국 간장불고기 두부조림 미역초무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 함박스테이크조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치 (688kcal)
저녁	잡곡밥/닭안심야채죽 사골배추국 미트볼조림 들깨무나물볶음 해초샐러드 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/당근야채죽 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/고기야채죽 얼갈이배추된장국 해물콩나물찜 건새우콩자반 꼬시래기무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 순대볶음 느타리버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 사골배추국 가자미무조림 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/닭안심죽 청국장 오징어이리콩나물찜 메추리알장조림 계절야채무침 맛김치 (683kcal)
간식	호박죽	바나나	증편 보리차	떠먹는요구르트	단팥죽	런요구르트	단호박찜 보리차

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2024년	그린요양원	●●●●●●●●●●●●●● 12W
11월 (5주차)	일주일 건강 식단표	

	Meals	11/25 (월)	11/26 (화)	11/27 (수)	11/28 (목)	11/29 (금)	11/30 (토)	
	아침	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 계란찜 호박볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 참치야채볶음 파래자반 오복지무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 순두부국 고등어살무조림 도시락김 갈치쌈장야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/두부야채죽 근대된장국 햄양배추볶음 우영채조림 무짬지냉국 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 두부새우젓국 돈육메추리알장조림 컬리플라워볶음 양파장아찌 맛김치 (656kcal)	잡곡밥/계란야채죽 들깨무국 닭순살장조림 당근채볶음 양념깻잎지야채무침 맛김치 (642kcal)	
	점심	잡곡밥/김가루야채죽 배추된장국 고추장불고기 볼어묵조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/흑임자죽 계란감자국 짜장달걀비 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 설렁탕 마파두부 어묵볶음 깍두기 (692kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 카레 김말이튀김 마카로니샐러드 맛김치 (719kcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 이리무두부국 간장불고기 멸치마늘쫄볶음 봄동겉절이 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 소고기배추국 고등어무조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (729kcal)	
	저녁	잡곡밥/새우야채죽 황태채무국 명란한떡갈비조림 계절나물볶음 콩나물무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/부추죽 유부된장국 코다리양념조림 건새우마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/계란야채죽 오징어콩나물국 간장불고기 들깨버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 홍합살무국 소불고기볶음 그린빈감자볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/표고버섯죽 배추된장국 오리훈제야채볶음 두부조림 숙주무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 한식된장국 돼지고기장조림 돌기름김치볶음 치커리유자샐러드 깍두기 (674kcal)	
	간식	소라죽	과일	증편 보리차	떠먹는요구르트	호박죽	런요구르트	
	NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드 주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)						