

[illegible]

Meals						2/1 (토)	2/2 (일)
아침						잡곡밥/새우야채죽 유부장국 햄야채볶음 무나물볶음 양파장아찌 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 계란국 코다리살무조림 순두부/양념장 오징어젓야채무침 맛김치 (654kcal)
점심						잡곡밥/두부야채죽 소고기무국 돈육김치볶음 온두부 계절나물무침 깍두기 (678kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 닭곰탕 오색모듬전 시래기된장볶음 미역초무침 맛김치 (698kcal)
저녁						잡곡밥/들깨야채죽 시금치된장국 떡갈비볼야채조림 감자채볶음 콩나물무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥 /양송이버섯야채죽 홍합살무국 돈육매추리알장조림 마카로니샐러드 숙주무침 맛김치 (653kcal)
간식						단팥죽	마카로니뽕튀기 오렌지쥬스

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

2025년	그린요양원	12W	
2월 (2주차)	일주일 건강 식단표		

Meals	2/3 (월)	2/4 (화)	2/5 (수)	2/6 (목)	2/7 (금)	2/8 (토)	2/9 (일)
아침	잡곡밥/흑임자야채죽 근대된장국 참치야채볶음 우영채조림 물오이지 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/계란야채죽 두부새우젓국 메추리알곤약조림 파래자반 브로콜리무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 콩나물국 가자미살무조림 그린빈볶음 도시락김 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 수제비국 계란찜 죽순들깨볶음 궁채야채장아찌 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/단호박죽 누룽지탕 햄야채볶음 컬리플라워볶음 해초무침 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/두부죽 미역국 고등어캔무조림 땅콩조림 무짬지 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 들깨무국 닭순살장조림 당근볶음 양파장아찌 맛김치 (648kcal)
점심	잡곡밥/계란야채죽 (생신특식) 소고기미역국 소불고기볶음 한식잡채 도토리묵무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/닭야채죽 콩비지찌개 닭갈비 어묵볶음 계절나물무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/계란야채죽 배추된장국 함박스테이크조림 느타리버섯두루치기 치커리초고추장무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 /표고버섯야채죽 한식된장찌개 돈불고기 감자볶음 열무겉절이 맛김치 (684kcal)	작은밥/옥수수죽 잔치국수 안동찜닭 구이김 단무지 맛김치 (683kcal)	잡곡밥/계란죽 냉이된장국 소불고기배추볶음 호박볶음 세발나물초무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 콩비지찌개 동그랑땡전 시래기된장볶음 청포묵무침 맛김치 (658kcal)
저녁	잡곡밥/사골야채죽 북어콩나물국 야채계란찜 고사리나물볶음 무생채 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 계란국 해물모듬두부조림 땅콩멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/두부야채죽 유부장국 카레라이스 고로케튀김 옥수수콘샐러드 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 순두부찌개 이리무조림 참치양배추볶음 계절나물무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 시금치된장국 오징어야채볶음 총알새송이버섯볶음 얼갈이배추고추장무침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/소고기죽 청국장찌개 돈육두부조림 소시지전 청경채겉절이 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 홍합살무국 계란찜 소시지야채볶음 깻잎장아찌 맛김치 (667kcal)
간식	바나나	호박죽	황도	런요구르트	증편 보리차	삶은계란/요구르트	고구마 보리차

NOTE

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 시정에 따라 변경될 수 있습니다.

※참종은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)

2025년	그린요양원	
-------	-------	--

Meals	2/24 (월)	2/25 (화)	2/26 (수)	2/27 (목)	2/28 (금)		
아침	잡곡밥/단호박야채죽 미역국 소시지감자조림 무조림 궁채무장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 메추리알곤약조림 곤드레나물볶음 조개젓양파무침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 청국장찌개 고등어캔무조림 파래자반 나박김치 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/두부야채죽 어묵무국 계란찜 마늘비엔나볶음 오복지무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/흑임자죽 사골우거지원장국 코다리살무조림 시래기볶음 갈치속젓무무침 맛김치 (653kcal)		
점심	곤드레밥 /양송이버섯야채죽 어묵무국 제육볶음 파래자반 콩나물무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/흑임자죽 선지해장국 미트볼조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 소고기미역국 닭순살야채조림 건새우콩자반 무생채 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 김치두부국 소불고기볶음 고추장멸치볶음 미역두부무침 맛김치 (679kcal)	작은밥/소고기야채죽 백짬뽕 마파두부 불어묵조림 단무지 맛김치 (687kcal)		
저녁	잡곡밥/새우야채죽 시래기된장국 소시지전 목이버섯감자볶음 실곤약무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/부추죽 콩나물국 코다리무조림 사각어묵볶음 배추나물무침 맛김치 (666kcal)	잡곡밥/계란야채죽 호박된장국 생선까스/타르소스 우영채조림 치커리야채무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 감자국 돈육메추리알장조림 고사리볶음 계절나물무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/두부야채죽 멸치우린유부야채국 닭갈비 감자조림 배추겉절이 맛김치 (680kcal)		
간식	빵 보리차	단팥죽	삶은계란 요구르트	과일	증편 보리차		

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