

식단표

2022년 05월

제일요양원

구분	일(05.01)	월(05.02)	화(05.03)	수(05.04)	목(05.05)	금(05.06)	토(05.07)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 우채오이볶음 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 토마토계란볶음 새우호박볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 돈채야채볶음 우거지된장지짐 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨미역국 두부계란부침 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 스크램블에그 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어계란국 두부구이/양념장 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 우채오이볶음 오징어젓갈 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 동태찌개 떡갈비조림 우영채강정 썩갓두부무침 김치	기장밥/당뇨잡곡 유부미소국 제육떡볶음 토란대들깨볶음 비름나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 한방설렁탕 조기구이 과일샐러드 오이도라지무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 표고부추달걀국 춘천닭갈비 파리어묵볶음 오이꼬시래기무 침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 버섯불고기 미나리김치전 콩나물무침 김치	차조밥/당뇨잡곡 부대찌개 고등어자반구이 새송이청경채볶 음 삼색겨자채무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 청국장 안동찜닭 도토리묵무침 미역줄기볶음 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 간장돈육볶음 민짜가지볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 부추야채전 열무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 떡갈비조림 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 팽이유부국 우불고기볶음 얼갈이무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 얼갈이된장국 파리돈장조림 건파래볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 우거지된장국 오리야채볶음 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 메알돈장조림 고사리볶음 김치
오후 간식	바나나	미니샌드 바나나우유	카스타드 배주스	단호박찜 매실차	요플레	양갱,요거트케이 크 유기농식혜	햇케이크 두유
구분	일(05.08)	월(05.09)	화(05.10)	수(05.11)	목(05.12)	금(05.13)	토(05.14)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 순두부백탕 햄감자채볶음 된장깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 계란말이 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 맑은미역국 돈채야채볶음 우거지된장지짐 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부조림 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 우채오이볶음 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 참치계란찜 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 후랑크감자볶음 취나물볶음 김치
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 한식잡채 오미산적 참외무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 제육떡볶음 꿀해파리냉채 상추쌈/쌈장 김치	기장밥/당뇨잡곡 콩나물김치국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 감자수제비국 명란계란찜 미트볼가지조림 무도라지무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 백짬뽕국 마파두부 불어묵간풍기 단무지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 바지락미역국 가자미조림 베이컨숙주볶음 오이부추무침 김치	차조밥/당뇨잡곡 달래된장국 오삼불고기 맛살브로콜리볶 음 청포묵무침 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 임연수조림 가지두반장볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 동태전 고사리볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 만두국 참치두부조림 참나물무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 유부미소국 간장돈육볶음 비름나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 오리야채볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 우불고기볶음 열무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 닭야채조림 고구마순볶음 김치
오후 간식	카스타드 요구르트	요플레	프렌치토스트 매실차	밤만쥬 사과주스	쫄빵 식혜	치즈케이크 두유	후레쉬베리 아침햇살

구분	일(05.15)	월(05.16)	화(05.17)	수(05.18)	목(05.19)	금(05.20)	토(05.21)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 연두부/양념장 양념깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 돈채야채볶음 우거지된장지짐 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 두부계란부침 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 날치알계란찜 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 우채오이볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 분홍소시지전 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 얼갈이된장국 두부구이/양념장 우영채조림 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 아욱된장국 분홍소시지전 어묵채마늘쫄볶음 쌈다시마/초장 김치	기장밥/당뇨잡곡 어묵김치국 안동찜닭 오이버섯볶음 치커리사과무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 쭈꾸미불고기 유부맛살냉채 참나물겉절이 김치	흑미밥/당뇨잡곡 오징어호박국 생선까스/소스 블루베리샐러드 썩갓두부무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 건새우아욱국 닭야채볶음 매콤어묵채볶음 연근샐러드/소스 김치	차조밥/당뇨잡곡 김치찌개 깻잎계란말이 미역줄기볶음 오이도라지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 유부미소국 제육볶음 아삭이고추무침 상추쌈/쌈장 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 코다리조림 호박나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 팽이유부국 계란장조림 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 오리야채볶음 얼무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 간장돈육볶음 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역된장국 삼치조림 가지나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 시금치된장국 파리돈장조림 건새우마늘쫄볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 고등어조림 비름나물무침 김치
오후 간식	바나나	술빵 매실차	요플레	미니샌드 사과주스	카스타드 요구르트	단호박찜 유자차	핫케이크 두유
구분	일(05.22)	월(05.23)	화(05.24)	수(05.25)	목(05.26)	금(05.27)	토(05.28)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 콩가루배추국 스크램블에그 미나리초장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 돈채야채볶음 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 두부조림 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 토마토계란볶음 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 우채오이볶음 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 후랑크감자볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 짜장참치볶음 고사리나물 김치
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 된장찌개 닭볶음탕 참나물무생채 얼무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 육개장 떡갈비조림 파리어묵채볶음 무도라지무침 김치	기장밥/당뇨잡곡 청국장 오삼불고기 맛살브로콜리볶음 상추오이겉절이 김치	쌀밥/당뇨잡곡 우동장국 닭김치찜 베이컨호박볶음 오이꼬시래기무침 김치	보리밥/당뇨잡곡 계란파국 강된장 비빔야채 해물동그랑땡전 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물김치국 한식잡채 메알어묵볶이 청포묵무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 동태찌개 카레닭볶음 미역줄기볶음 도토리묵/양념장 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 우불고기볶음 시금치고추장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 동태전 비름나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 만두국 오리야채볶음 얼갈이무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 우불고기볶음 얼무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 단호박무국 임연수조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 간장돈육볶음 가지나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 무돈육조림 깻순볶음 김치
오후 간식	바나나	프렌치토스트 아침햇살	찰보리빵 식혜	카스테라 배주스	쫄빵 두유	요플레	후레쉬베리 요구르트

구분	일(05.29)	월(05.30)	화(05.31)				
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 계란말이 간장깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 동그랑땡전 우거지된장지짐 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 날치알계란찜 고들빼기무침 김치				
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 버섯순두부탕 제육볶음 건새우마늘쫄볶 음 쌈다시마/초장 김치	기장밥/당뇨잡곡 감자수제비국 우삼겹숙주볶음 꽃맛살샐러드 미나리무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 쫄갓어묵국 돈육짜장볶음 삼색겨자채 비름나물무침 김치				
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 명란젓국 분홍소시지전 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 홍합부추전 민짜가지볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역된장국 코다리조림 취나물볶음 김치				
오후 간식	바나나	술빵 매실차	요플레				

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