

식단표

2022년 06월

제일요양원

구분				수(06.01)	목(06.02)	금(06.03)	토(06.04)
아침 식단				쌀밥/당뇨잡곡 북어국 연두부/양념장 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 우민찌두부조림 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 소고기무국 돈채야채볶음 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 베이컨스크램블 에그 오징어젓갈 김치
점심 식단				흑미밥/당뇨잡곡 게살계란국 춘천닭갈비 천사채샐러드 비타민겉절이 김치	주먹밥/당뇨잡곡 잔치국수 돈까스/소스 오렌지샐러드 오이도라지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 참치김치찌개 브로콜리계란찜 파리멸치볶음 도토리묵/양념장 김치	차조밥/당뇨잡곡 유부팽이장국 닭볶음탕 청포묵무침 참나물겉절이 김치
저녁 식단				쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 메알돈육조림 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 간장돈육볶음 얼갈이무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 가자미간장조림 숙주오이나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 동태전 고사리나물 김치
오후 간식				카스타드 요구르트	마들렌 배주스	밤만쥬 두유	바나나
구분	일(06.05)	월(06.06)	화(06.07)	수(06.08)	목(06.09)	금(06.10)	토(06.11)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 순두부백탕 우채오이볶음 양념깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 두부구이/양념장 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 계란찜 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 짜장참치볶음 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 돈채야채볶음 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 토마토계란볶음 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부백탕 우채오이볶음 오징어젓갈 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 버섯들깨탕 제육볶음 꿀해파리냉채 상추쌈/쌈장 김치	기장밥/당뇨잡곡 시금치된장국 쭈꾸미불고기 들깨무나물 치커리사과무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 숙갓어묵국 닭김치찜 도토리묵야채무 침 미역줄기볶음 김치	흑미밥/당뇨잡곡 콩나물김치국 제육볶음 연근샐러드 버섯호박볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 계란파국 카레소스 새우까스/소스 무도라지무침 김치	차조밥/당뇨잡곡 육개장 미트볼떡케첩조 림 어묵채볶음 돌나물유자무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 가자미조림 새송이버섯볶음 우거지된장지짐 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 만두국 분홍소시지전 건파래볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 단호박무국 임연수간장조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 비엔나케첩볶음 민짜가지볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 얼갈이된장국 고등어무조림 맛살브로콜리볶 음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 아욱된장국 간장돈육조림 콩나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 애호박들깨국 우불고기볶음 비름된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 오리야채볶음 건파래볶음 김치
오후 간식	핫케이크 사과주스	찐빵 유자청	치즈케이크 배주스	후레쉬베리 요구르트	단호박찜 매실차	요플레	프렌치토스트 두유

구분	일(06.12)	월(06.13)	화(06.14)	수(06.15)	목(06.16)	금(06.17)	토(06.18)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 계란말이 된장깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 복어국 비엔나케찹조림 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 두부계란부침 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 우채오이볶음 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 연두부/양념장 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 소고기무국 스크램블에그 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 돈채야채볶음 조개젓갈 김치
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 동태찌개 데리닭조림 건새우마늘쫄볶음 청경채겉절이 김치	쌀밥/당뇨잡곡 표고부추달걀국 오삼불고기 중화가지볶음 상추쌈/쌈장 김치	기장밥/당뇨잡곡 콩나물국 춘천닭갈비 멕시코샐러드 맛살브로콜리볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 우동장국 짜장소스 야채고로케/케첩 단무지맛살냉채 김치	흑미밥/당뇨잡곡 쇠고기우거지국 파채돈육볶음 토마토치커리샐러드 비름나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 돈육김치볶음 탕평채 지리멸치볶음 김치	차조밥/당뇨잡곡 닭개장 한식잡채 참나물샐러드 오이도라지무침 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 떡갈비조림 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 시금치된장국 코다리조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 무돈육조림 호박나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 물만두국 동태전 깻순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 분홍소시지전 미나리무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 우불고기볶음 얼갈이무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩가루배추국 고등어무조림 민짜가지볶음 김치
오후 간식	바나나	술빵 유자청	미니샌드 알로에주스	카스타드 요구르트	요플레	밤만주 아침햇살	핫케이크 두유
구분	일(06.19)	월(06.20)	화(06.21)	수(06.22)	목(06.23)	금(06.24)	토(06.25)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 해물동그랑땡전 간장깻잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부조림 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 복어국 미트볼케찹조림 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 우채오이볶음 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 날치알계란찜 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 돈채야채볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 짜장참치볶음 취나물볶음 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 건새우아욱국 안동찜닭 쌈다시마/초장 콩나물무침 김치	기장밥/당뇨잡곡 유부미소국 쭈꾸미불고기 해파리냉채 고춧잎나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 백짬뽕국 마파두부 피망잡채 단무지무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 청국장 닭볶음탕 참나물오렌지샐러드 새송이버섯볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 썩갓어묵국 돈육김치볶음 실곤약겨자무침 깻순나물 김치	차조밥/당뇨잡곡 소고기미역국 조기구이 콩나물잡채 오이도라지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 김치찌개 오리아채볶음 어묵케찹조림 양배추/쌈장 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 들깨버섯탕 간장돈육볶음 도토리묵/양념장 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역된장국 임연수조림 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 계란파국 간장돈육볶음 비름나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 아욱된장국 가자미간장조림 숙주두반장볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 메알돈장조림 호박나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 닭야채볶음 도토리묵/양념장 김치	쌀밥/당뇨잡곡 동태찌개 우불고기볶음 가지나물 김치
오후 간식	바나나	수박	후레쉬베리 요구르트	수박	미니샌드 아침햇살	룰케이크 수박	요플레

구분	일(06.26)	월(06.27)	화(06.28)	수(06.29)	목(06.30)		
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 계란말이 콩나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 복어국 두부구이/양념장 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 우채오이볶음 우엉채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 날치알계란찜 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 돈채야채볶음 오복지무침 김치		
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 비지찌개 콩나물불고기 흑임자연근샐러 드 브로콜리볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 수제비아육국 닭김치찜 삼색겨자채 방풍나물무침 김치	기장밥/당뇨잡곡 표고부추달걀국 오삼불고기 꽃맛샐러드 깻순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 김치콩나물국 춘천닭갈비 청포묵새싹무침 미역줄기팽이볶 음 김치	흑미밥/당뇨잡곡 우렁된장찌개 버섯불고기 토마토치커리샐 러드 오이도라지무침 김치		
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 팽이유부국 비엔나케찹조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩가루배추국 간장돈육볶음 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 단호박무국 동태전 비름나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 만두국 분홍소시지전 고춧잎무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 코다리조림 가지볶음 김치		
오후 간식	바나나	수박	치즈케이크 요구르트	수박	찰보리빵 두유		

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