

식단표

2022년 07월

제일요양원

구분						금(07.01)	토(07.02)
아침 식단						쌀밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 후랑크감자볶음 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 연두부/양념장 양념깻잎지 김치
점심 식단						쌀밥/당뇨잡곡 애호박명란젓국 생선까스/소스 블루베리샐러드 베이컨숙주볶음 김치	차조밥/당뇨잡곡 버섯들깨국 삼치조림 건새우마늘쫄볶음 오이부추무침 김치
저녁 식단						쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 우불고기볶음 열무된장무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 배추된장국 무돈육조림 건파래볶음 김치
오후 간식						카스타드 식혜	바나나
구분	일(07.03)	월(07.04)	화(07.05)	수(07.06)	목(07.07)	금(07.08)	토(07.09)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 비엔나케찹조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 스크램블에그 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부조림 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 복어국 우채오이볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 해물동그랑땡전 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 맑은미역국 돈채야채볶음 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부부침 된장깻잎지 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 제육볶음 어묵잡채 쌈다시마/초장 김치	기장밥/당뇨잡곡 바지락미역국 돈육찹스테이크 키위샐러드/드레싱 버섯감자조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 계란파국 쭈꾸미불고기 한식잡채 오이도라지무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 참치김치찌개 안동찜닭 미역샐러드 햄맛살야채볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 잔치국수 김치돈육볶음 미니주먹밥 연근우영조림 김치	차조밥/당뇨잡곡 사골파국 닭볶음탕 파리멸치볶음 그린샐러드/드레싱 김치	쌀밥/당뇨잡곡 애호박들깨국 제육떡볶음 탕평채 양배추쌈/쌈장 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 오리야채볶음 얼갈이무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 임연수조림 호박새우젓볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 아욱된장국 떡갈비조림 토란대들깨볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 간장돈육볶음 비름나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 시금치된장국 가자미조림 숙주배추무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 우불고기볶음 고춧잎무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 고등어조림 참나물무침 김치
오후 간식	요플레	미니샌드 배주스	단호박찜 매실차	수박	밤만쥬 알로에주스	요플레	후레쉬베리/카스 테라 요구르트

구분	일(07.10)	월(07.11)	화(07.12)	수(07.13)	목(07.14)	금(07.15)	토(07.16)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 미트볼케찹조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 연두부/양념장 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 동그랑땡전 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 우채숙주볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 계란찜 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 두부구이/양념장 우영채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 짜장참치볶음 간장깻잎지 김치
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 쇠고기숙주국 계란말이 어묵파프리카볶음 도라지무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 팽이유부국 토마토닭볶음 실곤약야채무침 베이컨숙주볶음 김치	흑미밥/당뇨잡곡 미역오이냉국 제육볶음 오렌지샐러드 건새우무조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 짬뽕순두부찌개 버섯불고기 해파리냉채 단호박감자조림 김치	차조밥/당뇨잡곡 김치어묵국 간장돈육볶음 꼬시래기무채무침 브로콜리볶음 김치	녹두찰밥/당뇨잡곡 장각삼계탕 피망잡채 고로케/케찹 오이양파무침 김치	기장밥/당뇨잡곡 취나물된장국 춘천닭갈비 삼색겨자채 유자청연근조림 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 오리야채볶음 시금치나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩가루배추국 코다리조림 취나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 계란파국 참치두부조림 호박나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 물만두국 동태전 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 우동장국 분홍소시지전 도토리묵/양념장 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양배추된장국 가자미조림 콩나물무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 우불고기볶음 건파래볶음 김치
오후 간식	바나나	수박	수박	치즈케이크 배주스	요플레	수박화채	후레쉬베리 두유
구분	일(07.17)	월(07.18)	화(07.19)	수(07.20)	목(07.21)	금(07.22)	토(07.23)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 계란말이 토란대들깨볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 북어국 돈채야채볶음 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 스크램블에그 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 순두부국 민짜가지볶음 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 비엔나케찹볶음 고춧잎무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 우채표고볶음 도시락김 김치	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 후랑크감자볶음 양념깻잎지 김치
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 들깨두부미역국 김치돈육볶음 청포묵무침 미역줄기볶음 김치	기장밥/당뇨잡곡 애호박새우젓국 닭볶음탕 오징어콩나물찜 유부맛살냉채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 홍합미역국 대패삼겹살숙주 볶음 버섯감자조림 쫄면야채무침 김치	흑미밥/당뇨잡곡 계란파국 닭김치찜 매콤어묵볶음 흑임자연근샐러드 김치	쌀밥/당뇨잡곡 단호박무국 쭈꾸미돈육볶음 숙주부추볶음 오이도라지무침 김치	차조밥/당뇨잡곡 부대찌개 계란찜 지리멸치볶음 콩나물파채무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 김치찌개 카레닭볶음 한식잡채 쌈다시마/초장 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물냉국 비엔나케찹조림 가지볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 된장찌개 김치고등어조림 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 팽이유부국 떡갈비조림 무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 들깨무채국 짜장돈육볶음 청포묵무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 만두국 임연수조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 어묵국 무돈육조림 우거지된장지짐 김치	쌀밥/당뇨잡곡 도토리묵냉국 우불고기볶음 취나물볶음 김치
오후 간식	바나나	수박	수박	요플레	밤만쥬 요구르트	찰보리빵 식혜	카스타드 두유

구분	일(07.24)	월(07.25)	화(07.26)	수(07.27)	목(07.28)	금(07.29)	토(07.30)
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 토마토계란볶음 우엉채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부계란부침 고들빼기무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 복어국 돈채야채볶음 고춧잎지 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양송이스프 계란찜 오복지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 콩가루배추국 우채애호박볶음 우엉채조림 김치	쌀밥/당뇨잡곡 누룽지탕 두부조림 오징어젓갈 김치	쌀밥/당뇨잡곡 쇠고기무국 해물동그랑땡전 취나물볶음 김치
점심 식단	기장밥/당뇨잡곡 청국장 제육볶음 맛살브로콜리볶음 양배추쌈/쌈장 김치	쌀밥/당뇨잡곡 오징어호박국 버섯불고기 파프리카감자채 볶음 참나물샐러드 김치	녹두찰밥/당뇨잡곡 임자수탕 복숭아비트탕수 탕평채 오이도라지무침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 썩갠어묵국 안동찜닭 팽이미역줄기볶음 맥시칸샐러드 김치	흑미밥/당뇨잡곡 된장찌개 김치돈육볶음 새송이볶음 꼬시래기오이무 침 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역오이냉국 가자미조림 맛살브로콜리볶음 연근유자냉채 김치	기장밥/당뇨잡곡 우동장국 데리닭조림 햄맛살야채볶음 오이양파무침 김치
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 닭살장조림 건파래볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미소된장국 코다리조림 고구마순볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 미역국 우물고기볶음 무생채 김치	쌀밥/당뇨잡곡 근대된장국 참치깻잎야채전 숙주나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 깻잎계란국 분홍소시지전 고사리나물 김치	쌀밥/당뇨잡곡 무채들깨국 파리돈육조림 호박나물볶음 김치	쌀밥/당뇨잡곡 양배추된장국 계란장조림 건파래볶음 김치
오후 간식	바나나	치즈케이크 사과주스	수박	후레쉬베리 요구르트	요플레	수박	미니샌드 알로에주스
구분	일(07.31)						
아침 식단	쌀밥/당뇨잡곡 옥수수스프 미트볼계찜조림 된장깻잎지 김치						
점심 식단	쌀밥/당뇨잡곡 콩나물국 제육볶음 매콤어묵채볶음 사과무생채 김치						
저녁 식단	쌀밥/당뇨잡곡 감자국 동태전 가지볶음 김치						
오후 간식	바나나						

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