

플무원푸드머스가 드리는 2022년 11월 시니어영양케어식단 [광릉사랑요양원]

월		화		수		목		토		일	
11월 07일	11월 08일	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일					
혼합잡곡밥 다시마무채국	혼합잡곡밥 버섯들깨국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 맑은 미역국	혼합잡곡밥 감자양파국	미호현미밥 어묵무국	혼합잡곡밥 아욱된장국					
제란장조림	종합어묵야채볶음	마파두부	닭안심단호박야채볶음	식물성함박스테이크볶음	브로컬리스크램블에그	비건미트볼케첩조림					
감자채볶음	간장깻잎지	돌자반볶음	애호박나물볶음	무나물	파래자반볶음	콩나물무침					
오이무침	청경채나물	참나물무침	간장무말랭이무침	김구이	깻잎순나물	고사리나물볶음					
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치					
429 / 20	544 / 18	486 / 19	475 / 14	493 / 20	429 / 13	464 / 15					
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장라이스	혼합잡곡밥					
순두부찌개	유채된장국	소고기무국	칼국수	청국장찌개	근대된장국	온도토리묵국					
소불고기	가자미소금구이	치킨까스/소스	(고명:당근,케란,애호박)	코다리양념찜	동태전/양념장	간장닭볶음탕					
양배추찜/쌈장	숙주당근나물볶음	양상추토마토샐러드	고구마고로케/케첩	실곤약야채무침	얼갈이된장나물	취나물볶음					
청포묵야채무침	우영채조림	근대나물무침	단무지무침	열무나물무침	오이지무침	오복지무침					
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치					
483 / 23	664 / 35	575 / 34	596 / 38	607 / 27	482 / 24	586 / 31					
크림스프	아몬드카라멜머핀/매실주스	고구마맛탕/요구르트	블루베리요플레	바나나/곡식롤	모닝빵감자샐러드/감귤주스	카스타드/두유					
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
시금치된장국	동태알탕	사골파국	열무된장국	콩가루배춧국	닭곰탕	감자수제비국					
세서미두부카츠	양배추참치볶음	우민찌감자볶음	고등어김치찜	소고기그린빈스볶음	연두부/양념장	보들보들야채계란찜					
얼큰무조림	가지나물	클로렐라묵/양념장	도라지볶음	바삭김치전	감자조림	마카로니샐러드					
애호박나물볶음	감자채당근볶음	무청시래기된장지짐	열무나물무침	새송이버섯볶음	배추된장나물무침	치커리사과생채					
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치					
522 / 24	627 / 17	494 / 19	635 / 21	626 / 18	699 / 22	557 / 24					
위 식단표는 식자재 납품 상황에 따라 변경 될 수 있습니다											
3주차 평균											