

식단표

2024년 09월

한울요양원

구분	일(09.01)	월(09.02)	화(09.03)	수(09.04)	목(09.05)	금(09.06)	토(09.07)
아침 식단	기장밥/흰죽 매생이국 메란곤약조림 호박볶음 궁채장아찌 맛김치	기장밥/흰죽 물만둣국 부들계란찜 브로콜리*초장 청경채나물 맛김치	기장밥/흰죽 유채된장국 양념두부조림 명엽채볶음 치커리겉절이 맛김치	기장밥/흰죽 맑은동태살국 돈채가지볶음 감자마요무침 도시락김 맛김치	기장밥/흰죽 시락국 햄감자채볶음 고사리들깨볶음 얼무나물 맛김치	기장밥/흰죽 감자양파국 참치아채볶음 연근땅콩조림 얼갈이나물 맛김치	기장밥/흰죽 바지락국 산적피망볶음 취나물무침 구이김 맛김치
점심 식단	기장밥/흑임자죽 샤브샤브국 산적데리조림 미역줄기볶음 연두부*양념장 맛김치	기장밥/돈민씨송 이죽 콩나물국 춘천닭갈비 콘샐러드 부추겉절이 맛김치	기장밥/들깨닭죽 들깨미역국 간장불고기 한식잡채 무생채 맛김치	기장밥/버섯아채 죽 백썸뽕국 짜장소스 어묵볶음 양파장아찌 맛김치	기장밥/소고기죽 미소된장국 닭볶음탕 목이버섯볶음 오이무침 맛김치	기장밥/낙지김치 죽 순두부백탕 돈육두루치기 도토리묵무침 숙주나물 맛김치	기장밥/계란아채 국 어묵묵국 버섯아채덮밥 천사채샐러드 오이토마토무침 맛김치
저녁 식단	기장밥/사골죽 팽이된장국 참치아채볶음 시래기된장지짐 꼬시래기무침 맛김치	기장밥/단호박죽 수제비국 두부구이*양념장 김자반 오이지무침 맛김치	기장밥/옥수수죽 오징어찌개 동그랑땡볶음 양배추된장무침 무짬지무침 맛김치	기장밥/개살죽 닭곰탕 탕평채 미역줄기볶음 양념깻잎지 맛김치	기장밥/미역국 감자탕 돈채무조림 실곤약샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥/곤드레죽 사골해장국 미니돈가스강정 새송이볶음 미역초무침 맛김치	기장밥/김치아채 죽 계란국 토마토미트볼 단호박맛살조림 배추나물 맛김치
오후 간식	찐감자	돈민씨새송이죽	수제빵	찐고구마	카스텔라	낙지김치죽	식빵튀김
구분	일(09.08)	월(09.09)	화(09.10)	수(09.11)	목(09.12)	금(09.13)	토(09.14)
아침 식단	기장밥/흰죽 크림스프 달걀아채볶음 단호박범벅 얼무나물 맛김치	기장밥/흰죽 버섯국 산적칠리조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 맛김치	기장밥/흰죽 매생이국 쏘아케참볶음 깻순나물 구이김 맛김치	기장밥/흰죽 시금치된장국 두부강정 고구미샐러드 배추된장무침 맛김치	기장밥/흰죽 다시마무침국 잡채어묵조림 가지나물 갯절임 맛김치	기장밥/흰죽 맑은떡국 아채스크램블 취어채조림 도시락김 맛김치	기장밥/흰죽 우동국물 참치두부조림 궁채들깨볶음 쌈다시마*초장 맛김치
점심 식단	기장밥/흑임자죽 근대된장국 고등어무조림 호박나물 양념마늘쫄지 맛김치	기장밥/한방닭죽 순두부찌개 숯불향불고기 사각어묵볶음 무생채 맛김치	기장밥/참치계란 죽 장터소고기국 동그랑땡볶음 버섯곤약조림 미역초무침 맛김치	기장밥/참치아채 죽 콩나물국 닭감자조림 도토리묵무침 무나물 맛김치	기장밥/돈민씨새 송이죽 팽이계란국 마파두부 맛살아채볶음 얼갈이나물 맛김치	기장밥/들깨닭죽 맑은미역국 모듬장조림 실곤약샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥/버섯아채 죽 비지찌개 간장찜닭 새우젓호박볶음 부추양파무침 맛김치
저녁 식단	기장밥/브로콜리 죽 소고기묵국 비엔나아채볶음 우영채조림 해초샐러드 맛김치	기장밥/렌탈콩죽 홍합탕 김치돈육볶음 온두부찜 청경채나물 맛김치	기장밥/시레기죽 유부장국 옛날소시지전 양배추샐러드*케 요네즈D 오이지무침 맛김치	기장밥/황태죽 김치어묵국 미트볼조림 김자반 치커리겉절이 맛김치	기장밥/매생이죽 고사리해장국 순대아채볶음 천사채무침 오복지 맛김치	기장밥/사골죽 짬뽕수제비국 돈채피망볶음 동부묵무침 마늘종장아찌 맛김치	기장밥/단호박죽 얼갈이된장국 가지미구이 연근조림 무짬지채 맛김치
오후 간식	바나나	한방닭죽	수제빵	찐감자	방울증기떡	들깨닭죽	떠먹는요플레

구분	일(09.15)	월(09.16)	화(09.17)	수(09.18)	목(09.19)	금(09.20)	토(09.21)
아침 식단	기장밥/흰죽 감자국 메추리알조림 파래무채무침 어묵볶음 맛김치	기장밥/흰죽 만둣국 잡채어묵조림 두부숙갓무침 새우살계란찜 맛김치	기장밥/흰죽 바지락부추국 베이컨맛살볶음 비타민샐러드*오 리엔탈D 해초무침 맛김치	기장밥/흰죽 두부된장국 아채계란찜 명엽채고추장조 림 구이김 맛김치	기장밥/흰죽 크림스프 햄감자채볶음 단호박범벅 브로콜리*초장 맛김치	기장밥/흰죽 동태살맑은국 민짜두부조림 느타리들깨볶음 청경채나물 맛김치	기장밥/흰죽 아욱국 돈채가지볶음 두부토마토샐러 드 유채나물 맛김치
점심 식단	기장밥/소고기죽 팽이장국 오돈불고기 연두부*양념장 오이생채 맛김치	기장밥/낙지김치 죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 콘샐러드 콩나물무침 맛김치	기장밥/계란아채 죽 어묵탕 깻잎불고기 도토리묵무침 무생채 맛김치	기장밥/미역소고 기죽 소고기미역국 카레소스 새송이아채볶음 수제장아찌 맛김치	기장밥/한방닭죽 콩나물국 고등어김치찜 어묵볶음 얼갈이겉절이 맛김치	기장밥/참치계란 죽 다시마무침국 제육볶음 탕평채 치커리생채 맛김치	기장밥/참치아채 죽 순두부백탕 닭살아채볶음 시래기무조림 오이양파무침 맛김치
저녁 식단	기장밥/게살죽 보리새우묵국 뼈없는달걀비 시래기된장지침 꼬시래기무침 맛김치	기장밥/옥수수죽 돈육버섯찌개 두부전*양념장 미역줄기볶음 오이지무침 맛김치	기장밥/곤드레죽 알탕 동그랑땡볶음 연근조림 양념깻잎지 맛김치	기장밥/감자아채 죽 수제비국 돈육그린빈스볶 음 김치전 부추겉절이 맛김치	기장밥/브로콜리 죽 청국장찌개 돈채피망볶음 건파래볶음 얼갈이나물 맛김치	기장밥/렌탈콩죽 계란파국 토마토미트볼 사각어묵볶음 미역초무침 맛김치	기장밥/시래기죽 오징어찌개 후랑크볶음 천사채마요무침 무짬지채 맛김치
오후 간식	카스타드	낙지김치죽	수제빵	찐단호박	방울증기떡	참깨계란죽	과자
구분	일(09.22)	월(09.23)	화(09.24)	수(09.25)	목(09.26)	금(09.27)	토(09.28)
아침 식단	기장밥/흰죽 사골해장국 참치아채볶음 취나물된장무침 도시락김 맛김치	기장밥/흰죽 조랭이떡국 아채스크램블 감자채볶음 꼬시래기무침 맛김치	기장밥/흰죽 근대고추장국 민짜감자조림 취어채볶음 도시락김 맛김치	기장밥/흰죽 시금치된장국 양념두부조림 고구마순나물 쌈다시마*초장 맛김치	기장밥/흰죽 홍합국 비엔나볶음 꽃맛샐러드 양념마늘쫄지 맛김치	기장밥/흰죽 소고기탕국 산적조림 도라지오이무침 구이김 맛김치	기장밥/흰죽 매생이국 두부강정 목이버섯볶음 오복지무침 맛김치
점심 식단	기장밥/흑임자죽 꽃게된장국 미니돈가스강정 그린샐러드*키위 D 오복지무침 맛김치	기장밥/돈민짜야 채죽 맑은미역국 버섯돈육볶음 어묵볶음 무생채 맛김치	기장밥/들깨닭죽 콩나물국 묵은지닭조림 마카로니샐러드 얼갈이나물 맛김치	기장밥/버섯아채 죽 어묵묵국 돈장조림 동부묵무침 겨자아채무침 맛김치	기장밥/소고기죽 닭곰탕 마파두부 새우젓호박볶음 콩나물무침 맛김치	기장밥/낙지김치 죽 순두부국 갈비양념불고기 새송이들깨볶음 꼬시래기무침 맛김치	기장밥/계란아채 죽 비지찌개 안동찜닭 고사리나물 치커리겉절이 맛김치
저녁 식단	기장밥/황태죽 맑은감자국 코다리콩나물찜 단호박맛살조림 마늘쫄지무침 맛김치	기장밥/매생이죽 유부장국 함박파인조림 실곤약무침 배추나물 맛김치	기장밥/사골죽 뼈없는감자탕 도토리묵무침 팽이버섯전 무짬지채 맛김치	기장밥/단호박죽 순두부국 미트볼볶음 연근간장조림 깻잎지 맛김치	기장밥/게살죽 계란양파국 돈육김치볶음 두부숙회 미역초무침 맛김치	기장밥/옥수수죽 감자국 돈채무조림 우엉어묵채볶음 오이지무침 맛김치	기장밥/곤드레죽 삼색수제비국 고등어구이 연두부*양념장 근대나물 맛김치
오후 간식	카스타드	돈민짜새송이죽	수제빵	찐계란	과일화채	낙지김치죽	한입약과+두유

구분	일(09.29)	월(09.30)					
아침 식단	기장밥/흰죽 사골떡국 잡채어묵조림 고사리나물 도시락김 맛김치	기장밥/흰죽 시래기된장국 민짜두부조림 오징어미나리무 침 유채나물 맛김치					
점심 식단	기장밥/미역소고 기죽 순두부찌개 간장찜닭 동부묵무침 미역초무침 맛김치	기장밥/한방닭죽 콩나물국 제육볶음 마카로니샐러드 오이생채 맛김치					
저녁 식단	기장밥/감자야채 죽 맑은감자국 코다리강정 버섯들깨무침 얼갈이나물 맛김치	기장밥/브로콜리 죽 유부우동국물 순대야채볶음 천사채무침 야채계란찜 맛김치					
오후 간식	찜감자	한방닭죽					

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

※ 원산지 표시 : *쌀, 찹쌀:국내산/돼지고기(국내산)/소고기(외국산)/훈제오리(중국산)/참치(가다랑어:원양산,태평양)
 닭(뼈,닭가슴살-국내산/닭정육-브라질산)/콩(두부류,콩비지-수입산)
 *수산물:동태,코다리(러시아산) 고등어(국내산) 오징어(페루산) ,꽃게(중국산),아귀(중국산)
 *콩(두부류,콩비지)외국산 *김치:배추김치(중국산) *고춧가루(중국산)
 *식육가공품:고기산적(돈육,계육:수입산) ,미트볼 ,비엔나,후랑크소세지,너비아니,동그랑땡,함박(계육,돈육:수입산)

※ *노인평균영양권장량:열량1600~2000kcal 당질240~300g/단백질45~50g/지질30~55g