

파주시민요양원 1 월 식단표

영양사 강은옥 실장

구분	월	화	수	목	금	토	일
					1/1	1/2	1/3
행복을 여는 아침					잡곡밥 순두부백탕 메란장조림 호박새우젓볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 무어묵국 고기두부조림 가지양념볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 가스오부시장국 자반고등어구이 도라지나물 참나물무침 배추김치
열량(kcal)					505	510	510
정성이 가득한 점심					잡곡밥 전통미역국 조기간장구이 숙주나물 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 미역간장볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈불고기양념볶음 양념무조림 꼬시래기무침 배추김치
열량(kcal)					640	635	630
영양만점간식					증편/두유	찐고구마/주스	잼모닝빵/요구르트
건강을 생각한 저녁					잡곡밥 배추된장국 돈채새송이볶음 고구마순볶음 파래무무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 생선가스 맛살팽이버섯볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 부드러운계란찜 배추된장나물 도토리묵상추무침 배추김치
열량(kcal)					540	530	535
구분	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
행복을 여는 아침	잡곡밥 불동콩가루국 돈채오이볶음 콩나물무침 툇두부버무리 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육장조림 맛살양배추볶음 돔나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨배추국 두부양념조림 숙주나물무침 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 메추리새송이조림 감자범벅 미역나물 배추김치	잡곡밥 숙갓유부국 시금치스크램블 도토리묵&양념장 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 닭야채조림 청경채굴소스볶음 오복채 배추김치	잡곡밥 부추계란국 돈채가지볶음 들깨무나물 고추잎지무침 배추김치
열량(kcal)	510	510	500	510	515	500	505
정성이 가득한 점심	잡곡밥 김치콩나물국 닭감자찜 호박새우젓볶음 양파간장장아찌 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 조기양념구이 청포묵김버무리 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 돈육매콤돌고기 미역줄기볶음 파래무무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭다리살간장볶음 아삭콩나물무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육강정 순두부&양념장 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 순대국 푸딩계란찜 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 느타리곤약볶음 고구마순나물 배추김치
열량(kcal)	630	635	640	640	645	635	630
영양만점간식	핫도그/두유	과일/요구르트	호박죽/주스	밤만쥬/두유	모닝토스트빵/요구르트	찐계란/요플레	파래전/두유
건강을 생각한 저녁	잡곡밥 냉이된장국 마파두부 어묵야채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소시루 돈육김치볶음 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 양배추어묵국 코다리강정 얼갈이된장무침 천사채무침 배추김치	잡곡밥 참치김치국 자장 야채고로케 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 고기비지찌개 고등어김치찜 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육카레볶음 우영채조림 세발나물오이무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 두반창닭볶음 미니새송이조림 치커리두부무침 배추김치
열량(kcal)	535	520	535	525	520	535	540
구분	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

행복을 여는 아침	무어묵국	콩가루배추국	들깨감자국	맑은콩나물국	황태무채국	배추된장국	맑은어묵국
	돈민찌두부조림	자반고등어구이	스크램블에그	닭고기야채볶음	푸딩계란찜	돈채가지볶음	미트볼조림
	후랑크양배추볶음	오이볶음	배추나물	묵은지된장지짐	감자채볶음	호박나물	가지나물무침
	숙주나물	꼬시래기무침	파래자반	시금치무침	연근조림	양념깻잎지	미역나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	510	505	510	515	500	515	510
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	호박새우젓국	미역국	유부우동국	부추재첩국	두부김치국	순두부계란국	콩나물국
	카레	닭야채간장찜닭	생선까스	동그랑땡조림	돈육청경채볶음	조기구이	닭고기야채장맛볶음
	청포묵김무침	무채나물	감자조림	어묵볶음	간장무조림	고사리나물	맛살팽이볶음
	간장오이지	오징어젓무침	실곤약무침	간장깻잎지	오이무침	상추겉절이	파래무무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	630	635	635	640	635	645	630
영양만점간식	핫바/두유	과일/요구르트	팔죽/두유	찐감자/주스	황도/요플레	단호박찜/요구르트	핫도그/두유
건강을 생각한 저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부된장찌개	김치콩나물국	팽이미소시루	시금치된장국	들깨미역국	모듬버섯맑은국	냉이된장국
	돈육불고기양념볶음	돈채버섯볶음	제육된장볶음	메추리알장조림	꼭찜스테이크	들깨누드순대볶음	돈육김치볶음
	가지양념무침	도라지나물	아삭콩나물무침	감자단호박범벅	연두부&양념장	얼갈이된장무침	도토리묵&양념장
	찐지무무침	청경채겉절이	무생채	미역초무침	양배추생채	김자반	양파장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	535	535	530	540	535	540	530
구분	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
행복을 여는 아침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배추당면국	미역국	계란부추국	미소시루	얼무된장국	들깨무채국	호박된장국
	고등어무조림	돈육갈비양념볶음	조기양념구이	시금치계란볶음	해물동그랑땡조림	돈민찌두부조림	계란찜
	고구마순들깨무침	무나물	감자샐러드	불어묵조림	도라지나물	가지볶음	고사리나물
	양배추생채	파래자반	숙갓두부무침	새송이양배추볶음	도토리묵&양념장	간장깻잎지	청포묵김무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	510	510	505	505	510	510	515
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	섞어찌개	사골곰탕	콩나물무채국	고등어추어탕	미역국	김치순두부찌개	토란대버섯들깨국
	너비아니구이	순두부&양념장	제육매콤불고기	돈육매란장조림	닭볶음탕	돈육간장볶음	돈채파프리카볶음
	미역줄기볶음	오이볶음	맛살팽이볶음	감자채볶음	간장무조림	시금치나물	숙주나물
	오징어젓무침	콩나물무침	미역초무침	오이무침	고추잎지무침	파래무침	툇나물두부무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	640	630	635	640	640	625	630
영양만점간식	만두찐빵/두유	과일/요구르트	모듬버섯스프/식혜	증편/두유	만다린/요플레	호빵/주스	꿀호떡/요구르트
건강을 생각한 저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유채된장국	김치어묵국	순두부찌개	유부우동국	맑은어묵국	나물닭곰탕	감자계란국
	어묵잡채	닭고기야채볶음	미트볼조림	자장	돈채새송이볶음	조기구이	돈까스
	감자조림	배추나물무침	호박새우젓볶음	아삭숙주나물	얼갈이두부된장무침	소세지야채볶음	시래기된장지짐
	짜사이무침	실곤약무침	무생채	깍두기지짐	꼬시래기무침	미역나물	느타리볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	535	530	540	530	535	530	535
구분	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
행복을	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팽이유부장국	미역국	북어계란국	들깨무채국	아욱된장국	비지찌개	부추재첩국

여는 아침	닭간장조림	메란새송이조림	돈채춘장볶음	돈불고기	닭아채볶음	돈채묵은지볶음	두부양념조림
	들깨무나물	시금치나물	감자채볶음	팽이버섯양배추볶음	툇나물두부무침	감자간장조림	맛살양배추볶음
	양념깻잎지	연근조림	꼬시래기볶음	청포묵김무침	간장깻잎지	파래무무침	건취나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	510	510	515	500	505	510	505
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	맑은콩나물국	부대찌개	모듬버섯맑은국	청국장찌개	미역국	김치콩나물국	배추된장국
	자반고등어구이	된장제육	닭볶음탕	카레	조기구이	돈육강정	계란찜
	새송이야채볶음	미역줄기볶음	사각어묵볶음	콩나물무침	숙주삼색나물	꼬들오이볶음	불어묵양념조림
	새콤오이무침	오징어젓무침	마늘쫀지무침	무생채	도토리묵&양념장	김자반	가지볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	635	635	630	645	640	630	645
영양만점 간식	밤만쥬/두유	감자샐러드/요구르트	단호박죽/식혜	핫도그/주스	과일/요플레	잼모닝빵/요구르트	찐계란/두유
건강을 생각한 저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장맑은배추국	시금치된장국	숙갓어묵국	돈육개장	고사리들깨국	순두부백탕	미역국
	돈육푹찜	생선가스	코다리강정	동그랑땡조림	돈육무장조림	굴소스닭볶음	오돈불고기
	고구마순볶음	김치볶음	양념무조림	호박당근볶음	감자샐러드	청경채된장나물	무채들깨볶음
	양배추초절이	도라지나물	얼갈이나물	미역초무침	실곤약야채무침	양파장아찌	우영채조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)	530	545	530	545	635	630	625

■ 쌀, 찹쌀(국내산), 누룽지(국내산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 콩치(대만), 찌꾸미(베트남), 오징어(수입) 오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산, 미국산), 돼지(국내산, 수입산), 닭(국내산, 미국산), 오리(국내산), 훈제 오리(수입), 멸치(국내), 북어채(러시아)

■ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 다음 식품에 알레르기를 일으킬 수 있습니다.

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기