

식단표

2023년 05월

화성에이스요양원

구분		월(05.01)	화(05.02)	수(05.03)	목(05.04)	금(05.05)	토(05.06)
아침 식단		백미밥 미역국 참치야채볶음 우엉조림 건파래자반 배추김치 (532kcal)	백미밥 들깨무국 계란찜 느타리볶음 양념깻잎지 배추김치 (518kcal)	백미밥 미역국 바베큐미트볼볶 찜 연근조림 세발나물무침 배추김치 (491kcal)	백미밥 북엇국 돈육곤약장조림 근대나물 오징어젓무침 배추김치 (529kcal)	백미밥 바지락미역국 동그랑땡야채볶 음 모듬콩조림 청경채나물 배추김치 (570kcal)	백미밥 맑은콩나물국 비엔나피망볶음 시래기멸치지짐 오이나물 배추김치 (540kcal)
점심 식단		백미밥 근대된장국 돈간장불고기 이연복배추찜 참나물무침 배추김치 (619kcal)	흑미밥 아욱된장국 콩나물불고기 시래기지짐 숙음배추겉절이 배추김치 (633kcal)	백미밥 시금치된장국 생선까스*타르소 스 새송이볶음 청경채무침 배추김치 (604kcal)	기장밥 맑은콩나물국 쌈장닭갈비 브로콜리볶음 부추무침 배추김치 (575kcal)	백미밥 시금치된장국 제육볶음 참나물유자청무 침 무생채 배추김치 (500kcal)	백미밥 콩가루배추국 돈육파인애플볶 찜 감자양념조림 시금치나물 배추김치 (660kcal)
저녁 식단		백미밥 씻은김치국 다시마닭조림 표고피망볶음 오징어젓무침 배추김치 (579kcal)	백미밥 닭곰탕 두반두부조림 새송이곤약볶음 부추무침 배추김치 (514kcal)	백미밥 호박멸치장국 돈육파프리카잡 채 고사리볶음 오이참깨무침 배추김치 (636kcal)	백미밥 논우렁국 카레소스 고로케 단무지무침 배추김치 (655kcal)	백미밥 가스오장국 제육볶음 무숙나물 오복지무침 배추김치 (638kcal)	백미밥 계란파국 유산슬덮밥소스 새송이버섯볶음 돌나물*초장 배추김치 (514kcal)
구분	일(05.07)	월(05.08)	화(05.09)	수(05.10)	목(05.11)	금(05.12)	토(05.13)
아침 식단	백미밥 두부탕국 곤약계란장조림 삼각채볶음 간장깻잎지 배추김치 (586kcal)	백미밥 건새우아욱된장 국 연두부*양념장 감자채피망볶음 도시락김 배추김치 (643kcal)	백미밥 비지찌개 참치콩볶음 고사리나물 오이양파무침 배추김치 (450kcal)	백미밥 감자양파국 계란찜 단호박조림 건파래볶음 배추김치 (568kcal)	백미밥 들깨버섯탕 미트볼데리야끼 볶음 청경채나물 표고야채볶음 배추김치 (547kcal)	백미밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 청포묵무침 간장깻잎지 배추김치 (520kcal)	백미밥 우거지해장국 스크램블 불어묵볶음 오이지무침 배추김치 (531kcal)
점심 식단	백미밥 우거지된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추볶음 배추김치 (535kcal)	백미밥 북엇국 부추소불고기 한식잡채 오이지무침 배추김치 (530kcal)	백미밥 들깨무국 돈간장버섯불고 기 도토리묵*양념장 유채나물 배추김치 (628kcal)	기장밥 들기름미역국 돈사태떡찜 연근조림 단무지무침 배추김치 (636kcal)	백미밥 썩갠어묵국 가자미구이 탕평채 무숙나물 배추김치 (455kcal)	기장밥 조개살무국 춘천닭갈비 연근조림 청경채나물 배추김치 (559kcal)	백미밥 맑은콩나물국 춘장불고기 단호박샐러드 짜사이무침 배추김치 (612kcal)
저녁 식단	백미밥 어묵국 두반소스닭볶음 얼갈이나물 청경채생채 배추김치 (574kcal)	백미밥 냉이된장국 모듬장조림 썩갠두부무침 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	백미밥 가스오팽이국 갈릭마요떡갈비 느타리맛살볶음 비트양파절임 배추김치 (546kcal)	백미밥 옹심이감자국 두부양념조림 브로콜리숙회*초 장 시래기된장지짐 배추김치 (606kcal)	백미밥 배추된장국 닭살카레볶음 건과멸치볶음 취나물볶음 배추김치 (594kcal)	백미밥 가스오장국 하이라이스 물만두찜 단무지무침 배추김치 (583kcal)	백미밥 얼갈이된장국 마파두부 새송이맛살볶음 부추무생채 배추김치 (528kcal)

구분	일(05.14)	월(05.15)	화(05.16)	수(05.17)	목(05.18)	금(05.19)	토(05.20)
아침 식단	백미밥 날콩가루유채국 계란찜 시금치나물 건파래자반 배추김치 (580kcal)	백미밥 들깨무국 고기산적야채볶음 오이된장무침 도시락김 배추김치 (605kcal)	백미밥 계란파국 새싹연두부*양념장 우엉조림 청경채무침 배추김치 (529kcal)	백미밥 아욱국 함박데리야끼 우거지지짐 오이양파무침 배추김치 (564kcal)	백미밥 어묵국 두부양념조림 멸치볶음 오복지무침 배추김치 (515kcal)	백미밥 얼갈이된장국 참치야채볶음 우엉조림 깻잎지무침 배추김치 (539kcal)	백미밥 맑은콩나물국 계란찜 새송이버섯볶음 건파래볶음 배추김치 (544kcal)
점심 식단	백미밥 미역국 미나리돈불고기 감자조림 시래기된장지짐 배추김치 (578kcal)	백미밥 씻은김치국 제육김치볶음 브로콜리맛살볶음 참나물무침 배추김치 (623kcal)	차조밥 시금치된장국 가자미구이 얼갈이나물 부추양파생채 배추김치 (591kcal)	백미밥 순두부국 돈간장불고기 새송이볶음 유채나물 배추김치 (498kcal)	현미밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 뿌리채소카레볶음 들깨무나물 배추김치 (632kcal)	백미밥 바지락미역국 훈제오리볶음 한식잡채 오이지무침 배추김치 (547kcal)	백미밥 시금치된장국 돈육숙주볶음 근대나물 부추무생채 배추김치 (521kcal)
저녁 식단	백미밥 근대된장국 데리야끼닭살볶음 팽이미역줄기볶음 돌나물*초장 배추김치 (627kcal)	백미밥 아욱된장국 두부스테이크 무생채 양배추쌈장무침 배추김치 (538kcal)	백미밥 백부대찌개 동그랑땡야채볶음 감자채피망볶음 깻잎지무침 배추김치 (479kcal)	백미밥 들깨취나물국 부대협볶음 콩나물무침 건파래자반 배추김치 (604kcal)	백미밥 모듬버섯찌개 돈육맥적 브로콜리맛살볶음 시금치나물 배추김치 (539kcal)	백미밥 얼무된장국 짜장소스 메추리알곤약조림 단무지무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 비지찌개 닭갈비 알감자조림 참나물무침 배추김치 (597kcal)
구분	일(05.21)	월(05.22)	화(05.23)	수(05.24)	목(05.25)	금(05.26)	토(05.27)
아침 식단	백미밥 씻은김치국 동그랑땡야채볶음 도시락김 오징어젓무침 배추김치 (518kcal)	백미밥 쫄갠어묵국 네모두부적조림 도시락김 된장깻잎지 배추김치 (675kcal)	백미밥 맑은콩나물국 너비아니아채볶음 고사리나물 참나물무침 배추김치 (500kcal)	백미밥 시금치된장국 돈육곤약조림 느타리맛살볶음 도라지무생채 배추김치 (562kcal)	백미밥 감자양파국 닭살야채조림 단호박찜 해초샐러드 배추김치 (600kcal)	백미밥 복엇국 연두부*참깨소스 표고호박볶음 오징어젓무침 배추김치 (479kcal)	백미밥 유채된장국 참치콩볶음 어묵볶음 연근조림 배추김치 (549kcal)
점심 식단	백미밥 날콩가루우거지국 김치제육볶음 오이양파무침 시금치나물 배추김치 (652kcal)	현미밥 들깨무국 안동찜닭 시래기된장지짐 부추양파무침 배추김치 (601kcal)	백미밥 유채된장국 제육볶음 연근견과조림 콩나물무침 배추김치 (618kcal)	흑미밥 씻은김치국 춘천닭갈비 청포묵무침 상추겉절이 배추김치 (587kcal)	백미밥 백짬뽕 춘장불고기 불어묵볶음 단무지채무침 배추김치 (462kcal)	차조밥 아욱국 지코바st닭갈비 시래기된장지짐 수제양파장아찌 배추김치 (688kcal)	백미밥 미역국 돈간장불고기 새송이볶음 무짬지무침 배추김치 (613kcal)
저녁 식단	백미밥 가쓰오장국 마파두부 브로콜리볶음 유채나물 배추김치 (549kcal)	백미밥 얼갈이된장국 생선가스*콘소스 멕시코샐러드 무짬지무침 배추김치 (531kcal)	백미밥 오징어무국 카레소스 감자채햄볶음 단무지무침 배추김치 (612kcal)	백미밥 미역국 동파소스장조림 표고야채볶음 얼무부추겉절이 배추김치 (567kcal)	백미밥 맑은콩나물국 두부스테이크 브로콜리볶음 오이양파무침 배추김치 (744kcal)	백미밥 씻은김치국 동그랑땡야채볶음 취나물양파볶음 된장깻잎지 배추김치 (572kcal)	백미밥 가쓰오유부장국 해물소세지콩나물찜 멸치볶음 참나물무침 배추김치 (572kcal)

구분	일(05.28)	월(05.29)	화(05.30)	수(05.31)			
아침 식단	백미밥 유부미소장국 고기산적피망볶음 감자채피망볶음 도시락김 배추김치 (466kcal)	백미밥 비지찌개 데리야끼닭살볶음 연근조림 건파래자반 배추김치 (645kcal)	백미밥 순두부국 비엔나야채볶음 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치 (506kcal)	백미밥 바지락무국 참치야채볶음 그린빈스볶음 참나물무침 배추김치 (644kcal)			
점심 식단	백미밥 미역국 춘천닭갈비 청경채나물 오리엔탈해초무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 썩갠어묵국 계육볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치 (480kcal)	현미밥 맑은콩나물국 모듬장조림 브로콜리볶음 오이지무침 배추김치 (549kcal)	백미밥 바지락미역국 돈육청경채볶음 미역줄기볶음 부추양파생채 배추김치 (486kcal)			
저녁 식단	백미밥 들깨버섯탕 짜장소스 호박볶음 짜사이무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 열무된장국 매생이계란찜 오이무침 돌나물*초장 배추김치 (584kcal)	백미밥 유채된장국 미트볼라타투이 톳두부무침 오징어젓무침 배추김치 (540kcal)	백미밥 백부대찌개 한식잡채 감자채피망볶음 치커리무침 배추김치 (642kcal)			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 우육(우전각,우양지-국거리용):호주산 돈육=(돈후지)찜용, 채, 불고기용, 카레 ,하이라이스, 짜장,민찌):국내산
 (돈전지-찌개용):미국산 비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
 오리고기(훈제오리):중국산 두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산
 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산 스모크햄(계육,돈육:국내산)
 계육(닭가슴살):국내산
 계육(닭정육):브라질산 명태,코다리살,동태:러시아산 고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
 미트볼(계육):국산 고등어:국내산
 꽃게:중국산 돈가스(돈육):국내산
 가다랑어포(가다랑어:인도네시아산) 오징어(대왕오징어채):칠레산 치킨가스(계육):국산
 참치캔(가다랑어:원양산) 오징어(진미채):중국산 탕수육(돈육,계육:국산)
 쌀,찹쌀,현미:국내산
 귀리:캐나다산 오징어(오징어젓):중국산 포기김치(배추,고춧가루:중국산)
 아귀:중국산 치킨텐더(계육-안심):국내산
 치킨너겟(계육):국산 낙지:중국산
 미꾸라지:중국산 계란 : 국내산 낙지(낙지젓):중국산
 주꾸미

※ 공급 사정상 식단 및 간식 메뉴가 변경될수 도 있습니다.