

식단표

2024년 08월

보은요양원

구분					목(08.01)	금(08.02)	토(08.03)
아침 식단					잡곡밥/바지락죽 황태채무국 돈육야채볶음 땅콩조림 무짬지냉국 맛김치 (640kcal)	잡곡밥/표고버섯 죽 수제비국 메추리알조림 파래자반 오이지냉국 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽 맑은감자국 계란찜 목이버섯볶음 오징어젓야채무 침 맛김치 (641kcal)
점심 식단					잡곡밥/브로콜리 야채죽 미역냉국 고등어무조림 어묵마늘쫄볶음 콩나물무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/매생이야 채죽 참치김치찌개 떡갈비스틱조림 새송이버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/땅콩죽 시래기된장국 간장불고기 애호박새우젓볶 음 양념마늘쫄무침 맛김치 (685kcal)
저녁 식단					잡곡밥/닭고기야 채죽 얼갈이배추된장 국 마파두부 햄양배추볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 순두부국 오징어콩나물찜 옥수수콘샐러드 양념깻잎지야채 무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 어묵국 이리무조림 분홍소시지볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (662kcal)
오후 간식					쿠크다스케이크 요구르트	삶은계란 요구르트	감자 보리차

구분	일(08.04)	월(08.05)	화(08.06)	수(08.07)	목(08.08)	금(08.09)	토(08.10)
아침 식단	잡곡밥/흑임자야채죽 유부된장국 닭순살장조림 고구마조림 오복지야채무침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/게살야채죽 누룽지탕 가자미살감자조림 양념순두부 궁채야채장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 콩나물국 계란찜 호박볶음 백나박물김치 맛김치 (612kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 들깨버섯국 참치양배추볶음 우영채조림 조개젓야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 미트볼데리야끼 조림 도시락김 양파장아찌 맛김치 (661kcal)	잡곡밥/두부죽 두부새우젓국 고등어캔조림 콩자반 무짬지냉국 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 홍합살무국 메추리알장조림 단호박조림 갈치쌈장야채무침 맛김치 (655kcal)
점심 식단	작은밥/김가루야채죽 계란국 하이라이스 꼬마돈까스 단무지무침 맛김치 (750kcal)	잡곡밥/닭야채죽(생신특식) 조개살미역국 소불고기볶음 한식잡채 숙주무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 홍합살무국 돼지불백 고추장멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 청국장찌개 코다리무조림 마카로니샐러드 도토리묵무침 맛김치 (699kcal)	잡곡밥/김가루죽 얼갈이배추된장국 닭순살볶음탕 느타리버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 멸치우린유부야채국 고추장불고기 시래기볶음 해초샐러드 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 두부김치국 고등어튀김 깍두기조림 청포묵무침 맛김치 (681kcal)
저녁 식단	잡곡밥/달걀야채죽 버섯고추장찌개 돈민찌양배추볶음 들깨고구마줄기볶음 씻은김치된장무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/두부야채죽 한식된장국 너비아니구이 무나물볶음 실곤약무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/두부야채죽 육개장 두부조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 감자전 볼어묵조림 고들빼기야채무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 황태채콩나물국 훈제오리야채볶음 연근조림 계절나물무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/소고기죽 오징어무국 백순대볶음 감자조림 콩나물겨자채무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 근대된장국 베이컨그린빈볶음 땅콩조림 계절나물무침 맛김치 (678kcal)
오후 간식	황도캔	런요구르트	과일	증편+보리차	쌀과자 요구르트	단팔죽	떠먹는요구르트

구분	일(08.11)	월(08.12)	화(08.13)	수(08.14)	목(08.15)	금(08.16)	토(08.17)
아침 식단	잡곡밥/흑임자죽 수제비국 돈육야채볶음 파래자반 나박김치 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/계란죽 사골배추된장국 계란찜 목이버섯볶음 양파장아찌 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 콩나물국 닭순살장조림 양념순두부 오징어젓야채무 침 맛김치 (624kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 누룽지탕 베이컨야채볶음 도시락김 백나박물김치 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 감자국 고등어살무조림 콩자반 간장깻잎지야채 무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 김치콩나물국 참치양배추볶음 고구마조림 무생채 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 근대된장국 계란말이 가자미살무조림 땅콩조림 맛김치 (652kcal)
점심 식단	잡곡밥/닭안심죽 소고기무국 미트볼크림소스 조림 두부강된장볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/새우죽 미역냉국 새우까스/타르소 스 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (703kcal)	잡곡밥/매생이야 채죽 계란국 소불고기볶음 진미채 고추장조 림 무생채 맛김치 (675kcal)	작은밥/새우죽(말 복) 백짬뽕 안동찜닭 단무지무침 맛김치 (692kcal)	잡곡밥/양송이죽 순두부국 고추장불고기 양배추샐러드 어묵볶음 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 미역국 함박스테이크 파리고추멸치볶 음 양념마늘쫄무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 들깨버섯국 간장불고기 두부조림 미역야채초고추 장무침 맛김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥/두부야채 죽 황태채콩나물국 가자미무조림 사각어묵스테이 크소스조림 꼬시래기무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/양송이버 섯죽 시금치된장국 오징어곤약조림 감자조림 숙주무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 청국장찌개 코다리무조림 어묵마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽 얼갈이배추된장 국 메추리알곤약조 림 새송이고추장볶 음 오이무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/표고버섯 야채죽 오징어무국 어묵볶음 고구마순들깨볶 음 비름나물무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 한식된장국 소시지볶음 감자조림 야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 시금치된장국 너비아니바베큐 소스조림 호박볶음 도시락김 맛김치 (663kcal)
오후 간식	슈크림빵 보리차	떠먹는요구르트	수박	증편+보리차	런요구르트	오프 동글레차	고구마 보리차

구분	일(08.18)	월(08.19)	화(08.20)	수(08.21)	목(08.22)	금(08.23)	토(08.24)
아침 식단	잡곡밥/매생이아 채죽 콩나물국 코다리무조림 총알송이버섯볶 음 오복채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/양송이버 섯죽 수제비국 베이컨야채볶음 어묵조림 도시락김 맛김치 (660kcalkcal)	잡곡밥/매생이아 채죽 사골우거지된장 국 메추리알장조림 호박볶음 오징어젓야채무 침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/새우야채 죽 누룽지탕 돈육야채볶음 멸치볶음 오복지무침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/고기야채 죽 근대된장국 런천미트감자볶 음 멸치맛무조림 배추나박이 맛김치 (647kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯 야채죽 미역국 참치양배추볶음 땅콩조림 궁채야채장아찌 맛김치 (656kcalkcal)	잡곡밥/두부야채 죽 얼갈이배추된장 국 코다리무조림 양념순두부 나박김치 맛김치 (650kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/표고버섯 야채죽 멸치우린야채국 깻잎닭갈비 우영채조림 열무겉절이 맛김치 (684kcalkcal)	작은밥/참깨죽 홍합살미역국 소불고기볶음 고추장멸치볶음 도토리묵/양념장 맛김치 (690kcalkcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 선지해장국 마파두부 고구마순들깨볶 음 배추나물무침 맛김치 (685kcalkcal)	작은밥/브로콜리 야채죽 김치말이냉국수 너비아니구이 계절야채무침 맛김치 (697kcalkcal)	잡곡밥/매생이아 채죽 북어계란국 고추장불고기 단호박샐러드 무생채 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/계란야채 죽 한식된장국 고등어무조림 어묵볶음 양배추샐러드 맛김치 (668kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 청국장 간장불고기 느타리버섯들깨 볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/닭안심야 채죽 아욱된장국 콩치캔김치조림 진미채조림 간장깻잎지야채 무침 맛김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/당근야채 죽 청국장찌개 순대볶음 감자조림 오이양파무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/고기야채 죽 계란국 카레 멕시코샐러드 단무지무침 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/두부야채 죽 순두부국 코다리무조림 계란찜 계절야채무침 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 고들빼기야채무 침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 오징어무국 가자미튀김 두부조림 배추겉절이 맛김치 (654kcalkcal)	잡곡밥/닭안심죽 콩나물국 연양식불고기 깍두기조림 도시락김 맛김치 (683kcalkcal)
오후 간식	삶은계란 보리차	바나나	떠먹는요구르트	증편+보리차	카스테라 보리차	호박죽	런요구르트

구분	일(08.25)	월(08.26)	화(08.27)	수(08.28)	목(08.29)	금(08.30)	토(08.31)
아침 식단	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 계란찜 호박볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 돈육야채볶음 파래자반 오복지무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 콩나물국 가자미살무조림 멸치볶음 갈치쌈장야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/두부야채죽 냉이된장국 베이컨양배추볶음 우영채조림 무짬지냉국 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 두부새우젓국 메추리알장조림 도시락김 백나박물김치 맛김치 (646kcal)	잡곡밥/계란야채죽 들깨무국 닭순살장조림 당근채볶음 간장깻잎지야채무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/게살야채죽 소고기무국 고등어살무조림 순두부양념장 조개젓야채무침 맛김치 (652kcal)
점심 식단	잡곡밥/김가루야채죽 얼갈이배추된장국 카레맛닭갈비 연근조림 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/흑임자죽 우무콩국 소불고기볶음 두부멸치조림 청포묵무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 돼지고기김치찌개 메추리알조림 시래기볶음 오이무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 고추장불고기 감자조림 콩나물무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 오징어무국 안동찜닭 야채연육채조림 해초샐러드 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 계란국 떡갈비스틱조림 표고버섯멸치볶음 우무묵채무침 맛김치 (729kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 이리무썩갠국 간장불고기 진미채무침 미역야채초고추장무침 맛김치 (729kcal)
저녁 식단	잡곡밥/새우야채죽 황태채무국 오징어야채볶음 고구마조림 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/부추죽 유부된장국 이리무조림 어묵마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/계란야채죽 계란국 짜장 들깨버섯볶음 단무지무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 홍합살무국 고기산적케찹조림 호박새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/표고버섯죽 배추된장국 소시지전 두부조림 오이지무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 호박된장국 코다리무조림 고사리들깨볶음 열무겉절이 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 근대된장국 닭갈비 볼어묵조림 계절야채무침 맛김치 (674kcal)
오후 간식	감자 보리차	보리과자 요구르트	비피더스음료	증편+보리차	단팥죽	런요구르트	삶은계란+요구르트

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