

식단표

2025년 03월

강릉사랑의뜰안요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1 삼일절	
												아침	점심
												백미밥(흰죽) 콩가루배추국 두부계란스크램블 청포묵무침 새송이맛살볶음 배추김치	백미밥(오채죽) 유부무국 미니돈까스/소스 양배추샐러드 얼갈이된장무침 배추김치
												저녁	간식
												백미밥(단호박죽) 냉이된장국 제육볶음 고사리나물 도라지나물 배추김치	식혜 한과
2		3 대체공휴일(3.1절)		4		5		6		7		8	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥(흰죽) 어묵국 동그랑땡아재조림 호박볶음 아재샐러드 배추김치	백미밥(당근죽) 배추된장국 돈육찌장볶음 겨자냉채 물파래무침 배추김치	백미밥(흰죽) 콩나물국 돈채바섯볶음 어묵볶음 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥(표고죽) 두부된장국 카레소스 실곤약아재무침 단무지무침 배추김치	백미밥(흰죽) 복엇국 연두부/양념장 햄바섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥(침치아재죽) 사골무국 간장불고기 도토리묵무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥(흰죽) 순두부백탕 떡갈비조림 배추된장무침 맛살햄이볶음 배추김치	백미밥(아욱된장죽) 미역된장국 코다리무침 부추양파겉절이 양념깻잎지 배추김치	백미밥(흰죽) 맑은바섯국 아재계란스크램블 시래기무조림 오징어젓갈무침 배추김치	백미밥(계란죽) 얼갈이된장국 오징어초우침 마카로니콘샐러드 무순나물 배추김치	백미밥(흰죽) 유채된장국 동그랑땡아재볶음 굴소스숙주볶음 근대된장무침 배추김치	백미밥(참깨죽) 미역국 불고기청경채볶음 잡채 도라지무생채 배추김치	백미밥(흰죽) 사골우거지국 갈비산적구이 느타리바섯볶음 고춧잎무침 배추김치	백미밥(당근양파죽) 근대된장국 제육볶음 청포묵무침 속갓두부무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥(맛살죽) 해장국 두부양념조림 배추나물 도시락김 배추김치	팽취기 고구마	백미밥(들깨죽) 들깨미역국 닭볶음탕 콩나물무침 근대된장무침 배추김치	요구르트 피자	백미밥(브로콜리죽) 근대된장국 잡채 단호박샐러드 미역초우침 배추김치	시과 요구르트	백미밥(아재죽) 홍합무국 탕수육 연근조림 단무지채무침 배추김치	한과 카스타드	백미밥(참깨죽) 콩나물국 돈육곤약장조림 브로콜리두부무침 얼무고추장무침 배추김치	요구르트 한과	백미밥(브로콜리죽) 콩비지찌개 간장불고기 무조림 얼갈이나물무침 배추김치	오렌지 요구르트	백미밥(브로콜리죽) 바지락무국 닭갈비 시래기나물볶음 오이지무침 배추김치	한과 전향
9		10		11		12		13		14		15	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥(흰죽) 우거지된장국 비엔나새송이볶음 가지나물무침 오징어젓갈무침 배추김치	백미밥(감자죽) 육개장 김치두루치기 단호박찜 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥(흰죽) 복엇국 해물원지조림 고사리들깨볶음 도시락김 배추김치	백미밥(검은콩죽) 김치콩나물국 돈까스/소스 두부조림 오복지무침 배추김치	백미밥(흰죽) 시래기된장국 잡채 만파두부조림 알감자조림 배추나물무침 배추김치	백미밥(표고죽) 사골우거지국 오징어초우침 불어묵조림 근대나물무침 배추김치	백미밥(흰죽) 수제비국 아재계란찜 청경채나물무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥(애호박죽) 닭곰탕 생선까스/타르타르 소스 양배추샐러드/오리 엔탈 양념깻잎지 배추김치	백미밥(흰죽) 콩나물국 들깨무국 비엔나맛살볶음 새송이바섯볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥(흑미죽) 김치국 제육볶음 호박볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥(흰죽) 이제사바국 헬기자조림 마카로니샐러드 얼무된장무침 배추김치	백미밥(단호박죽) 아욱된장국 고동어구이 풍상추무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥(흰죽) 두부김치국 계란스크램블 오이맛살초무침 건파래무침 배추김치	백미밥(아재죽) 콩비지찌개 계란스크램블 불어묵조림 콩나물무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥(시금치죽) 근대된장국 치킨나ゲット/머스타드 느타리바섯볶음 치커리양배추샐러드 배추김치	한과 사과주스	백미밥(브로콜리죽) 시금치된장국 안동찜닭 양배추쌈장무침 도토리묵아재무침 배추김치	요구르트 녹차	백미밥(고구마죽) 순두부백탕 김치두루치기 무들깨볶음 오이무침 배추김치	한과 우유	백미밥(검은콩죽) 냉이된장국 돈육청경채볶음 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	오에스 건강한두유	백미밥(참깨죽) 알탕 두부양념조림 어묵볶음 얼갈이나물무침 배추김치	핫도그 한과	백미밥(참깨죽) 콩나물국 제육볶음 유채나물무침 오이지무침 배추김치	김치전 한차	백미밥(들깨죽) 시래기된장국 순대아재볶음 고구마샐러드 단무지무침 배추김치	요구르트 소시지

16		17		18		19		20		21		22	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥(계란죽) 얼갈이된장국 동그랑땡아채볶음 근대원장무침 도시락김 배추김치	백미밥(브로콜리죽) 순두부백탕 김치두루치기 치커리양배추샐러드 무짜지 배추김치	백미밥(흑미죽) 시금치된장국 민짜두루치기 콩나물무침 유채원장무침 배추김치	백미밥(단호박죽) 홍합살미역국 닭볶음탕 청경채무침 양배추찜쌈장무침 배추김치	백미밥(흰죽) 둘깨무국 부대향볶음 시래기볶음 무짜지무침 배추김치	백미밥(맛살죽) 사골우거지국 돈육김치찌 얼갈이된장무침 우생채 배추김치	백미밥(흰죽) 김치콩나물국 아채계란찜 표고아채볶음 오복지무침 배추김치	백미밥(계란죽) 아채사브국 돈육곤약장조림 마카로니샐러드 배추나물무침 배추김치	백미밥(흰죽) 미역된장국 비엔나아채볶음 감자채볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥(원두죽) 파계란국 카레소스 만두강정 단무지채무침 배추김치	백미밥(흰죽) 복엇국 갈비산적구이 어묵볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥(땅콩죽) 어묵탕 훈제오리아채볶음 도토리묵무침 무생채 배추김치	백미밥(흰죽) 소고기무국 맛살스크램블 고시리나물볶음 도시락김 배추김치	백미밥(아채죽) 호박새우젓국 순대아채볶음 표고버섯볶음 고춧잎무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥(계란죽) 어묵국 떡갈비아채조림 오이무침 청포묵무침 배추김치	만두 카스타드	백미밥(원두죽) 둘깨배추국 치킨너겟/머스타드 브로콜리볶음 얼갈이나물무침 배추김치	부추전 동글레차	백미밥(고기아채죽) 아육된장국 두부양념조림 파래무침 시금치나물 배추김치	단팥빵 오렌지	백미밥(시금치죽) 부대찌개 동그랑땡아채볶음 알감자조림 열무된장무침 배추김치	한과 요구르트	백미밥(감자죽) 시래기된장국 고등어구이 느타리버섯볶음 단호박찜 배추김치	요구르트 베지밀	백미밥(흑임자죽) 콩나물국 부추전 숙주맛살무침 고춧잎무침 배추김치	치즈빵 피자	백미밥(브로콜리죽) 청국장찌개 미트볼어묵볶음 근대나물무침 오이저무침 배추김치	도너츠 식혜
23		24		25		26		27		28		29	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥(흰죽) 아육국 해물동그랑땡 시래기볶음 고춧잎무침 배추김치	백미밥(연두부죽) 콩비지찌개 돈육곶잎볶음 얼갈이된장무침 무짜지 배추김치	백미밥(흰죽) 둘깨배추국 두부양념조림 팽이맛살볶음 도시락김 배추김치	백미밥(표고죽) 순두부백탕 닭볶음탕 알감자조림 브로콜리/초장 배추김치	백미밥(흰죽) 홍합살미역국 아채계란찜 두부숙감무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥(참치죽) 미역국 제육볶음 도토리묵무침 콩상추겉절이 배추김치	백미밥(흰죽) 김치국 너비아니구이 양배추찜장무침 새송이맛살볶음 배추김치	백미밥(단호박죽) 근대원장국 오징어볶음 콩나물무침 단무지채무침 배추김치	백미밥(흰죽) 순두부백탕 돈육곤약장조림 호박볶음 미역줄기초무침 배추김치	백미밥(아채죽) 시금치된장국 돈육고추장볶음 양배추찜/쌈장 열무된장무침 배추김치	백미밥(흰죽) 무채국 아채스크램블에그 도시락김 시금치무침 배추김치	백미밥(맛살죽) 아채사브국 닭갈비 숙주나물무침 오이지무침 배추김치	백미밥(흰죽) 둘깨미역국 우민찌표고볶음 감자채볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥(흑임자죽) 콩나물국 코다리조림 도라지오이무침 건파래무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥(견과류죽) 근대원장국 잡채 겨자냉채 배추나물 배추김치	한과 요구르트	백미밥(계란죽) 버섯찌개 돈육불고기 근대나물무침 무생채 배추김치	카스타드 베지밀	백미밥(연근죽) 두부고추장찌개 탕수육 유채나물 얼갈이나물 배추김치	도너츠 요구르트	백미밥(검은콩죽) 둘깨가루냉이국 만두강정 단호박샐러드 고춧잎무침 배추김치	식혜 토마토쥬스	백미밥(고구마죽) 사골우거지해장국 떡갈비조림 마카로니콘샐러드 청경채나물무침 배추김치	한과 요구르트	백미밥(표고죽) 유브가쓰오장국 감자고로케 두부숙감무침 양념깻잎지 배추김치	피자 식혜	백미밥(닭죽) 청국장찌개 돈육굴소스볶음 어묵볶음 치커리양배추무침 배추김치	오렌지 도너츠
30		31											
아침	점심	아침	점심										
백미밥(흰죽) 두부호박된장국 부대향볶음 얼무고추장무침 오복지무침 배추김치	백미밥(맛살죽) 참치김치찌개 돈육불고기 유채나물무침 상추/쌈장 배추김치	백미밥(흰죽) 콩비지찌개 건파래무침 단호박조림 맛살새송이버섯 배추김치	백미밥(감자죽) 바지락무국 새우까스/타르타르 소스 청포묵무침 단무지무침 배추김치										
저녁	간식	저녁	간식										
백미밥(계란죽) 아육된장국 미트볼아채조림 콩나물무침 브로콜리아채볶음 배추김치	요구르트 피자	백미밥(단호박죽) 냉이된장국 닭볶음탕 얼갈이나물무침 오이부추무침 배추김치	식혜 딸기										

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

