

식단표

2023년 01월

현천노인요양원

구분	일(01.01)	월(01.02)	화(01.03)	수(01.04)	목(01.05)	금(01.06)	토(01.07)
아침 식단	잡곡밥 숙주북어국 양송이햄볶음 김구이 부추무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 소고기무국 달걀후라이 표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 시금치된장국 두부간장조림 열무무침 세발나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 수제비국 오징어볶음 깻잎양념무침 세발나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 숙주북어국 참치양배추볶음 애호박볶음 가지나물 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 어묵볶음 부추전 양배추된장무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 표고미역국 김치불고기 애호박볶음 버섯무나물 배추김치 (629kcal)
점심 식단	잡곡밥 두부새우젓국 수육 명이나물 쌈채소 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 추어탕 새송이조림 부추무침 무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 완자탕 갈치구이 진미채볶음 토란대무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 닭죽 달걀장조림 풋고추된장무침 늪은호박조림 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 김치찌개 메추리알장조림 감자채볶음 고구마순나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 김국 콩나물불고기 진미채볶음 무생채 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 소불고기 돈나물초장무침 무나물 배추김치 (630kcal)
저녁 식단	잡곡밥 떡만둣국 삼치구이 양배추된장무침 취나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 수제비국 간장찜닭 오이스틱 쌈장 깻잎나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 소불고기 양배추된장무침 청경채나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 토란국 제육볶음 연근조림 콩자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 닭갈비 애호박전 도토리묵무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡 무말랭이무침 새송이조림 배추김치 (630kcal)	곤드레나물밥 잡곡밥 달걀팽이국 두부 김치 미역귀무침 배추김치 (620kcal)
구분	일(01.08)	월(01.09)	화(01.10)	수(01.11)	목(01.12)	금(01.13)	토(01.14)
아침 식단	잡곡밥 콩나물국 참치야채전 숙주나물 연근조림 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 북어국 메추리알장조림 미역줄기볶음 취나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 조갯국 옛날소시지전 우엉조림 쪽파무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 청국장찌개 두부전 양념장 느타리버섯볶음 애호박전 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 굴미역국 달걀후라이 열무무침 숙주나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 감자양파국 바싹불고기 견과류멸치볶음 김가루파무침 배추김치 (624kcal)
점심 식단	잡곡밥 오리탕 달걀찜 브로콜리아채볶음 무나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 감자양파국 잡채 연근조림 무생채 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵국 수육 명이나물 쌈채소 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 무들깨국 돼지우엉조림 감자채볶음 고구마순나물 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 추어탕 옛날소시지전 말린묵볶음 우엉조림 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 김치찌개 제육볶음 파프리카볶음 양배추찜 쌈장 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 순두부백탕 코다리조림 콩나물무침 김구이 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 고등어구이 애호박전 해초무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 완자탕 간장닭봉조림 감자조림 토란대무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 돈뽀감자탕 두부 김치 브로콜리 초장 배추나물 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 양배추찜 쌈장 호박고지나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 두부 김치 브로콜리아채볶음 깻잎나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 순대국 간장찜닭 진미채볶음 부추전 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 늪은호박국 소고기숙주볶음 마늘쫄볶음 취나물 배추김치 (618kcal)

구분	일(01.15)	월(01.16)	화(01.17)	수(01.18)	목(01.19)	금(01.20)	토(01.21)
아침 식단	잡곡밥 콩나물국 달걀찜 고추장실치볶음 부추전 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 유부두부국 달걀말이 죽순야채볶음 가지나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 새우미역국 두부전 양념장 브로콜리아채볶음 호박고지나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 오징어무국 고등어구이 새송이조림 깻잎양념무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 근대국 소시지야채볶음 참치김치볶음 도라지나물 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 곰탕 달걀말이 애호박볶음 감자조림 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 토마토달걀볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치 (624kcal)
점심 식단	팔칼국수 잡곡밥 달걀실파국 찜만두 무말랭이무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 짜장 달걀실파국 찜만두 치자단무지무침 청경채나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 동태국 닭살호두조림 죽순야채볶음 연근조림 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 육개장 궁중떡볶이 돈나물초장무침 참나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 어묵국 잡채 오이스틱 쌈장 호박고지나물 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 감자옹심이 미역줄기볶음 깻잎양념무침 콩자반 배추김치 (627kcal)	비빔밥 잡곡밥 달걀실파국 탕수육 무말랭이무침 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자고추장찌개 오삼불고기 맛살채소볶음 풋고추된장무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 소고기숙주볶음 브로콜리 초장 토란대무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 토란국 돼지보쌈 무말랭이무침 숙주나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 김국 돼지갈비 감자채볶음 해초무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 무다시마국 오삼불고기 파리고추조림 썩갠나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 짬뽕국 어묵볶음 오이지무침 고사리나물 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 돈뺨감자탕 궁중떡볶이 미역줄기볶음 참나물 배추김치 (623kcal)
구분	일(01.22)	월(01.23)	화(01.24)	수(01.25)	목(01.26)	금(01.27)	토(01.28)
아침 식단	잡곡밥 표고미역국 김치불고기 버섯무나물 취나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 콩나물국 조기구이 맛살채소볶음 도라지나물 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 배추된장국 참치양배추볶음 고구마순나물 쪽파무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기무국 참치양배추볶음 상추겉절이 쪽파무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 배추된장국 조기구이 김치전 표고버섯볶음 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 곰탕 오삼불고기 상추겉절이 배추나물 배추김치 (614kcal)	떡국 잡곡밥 동그랑땡 참나물 김치전 배추김치 (613kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 닭고기달걀덮밥 새송이조림 열무무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 감자옹심이 두부굴소스볶음 미역귀무침 썩갠나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 들깨순두부찌개 오징어볶음 김가루파무침 무나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 조갯국 두부굴소스볶음 파프리카볶음 깻잎나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 들깨순두부찌개 주꾸미볶음 늪은호박조림 깻잎나물 배추김치 (630kcal)	곤드레나물밥 잡곡밥 닭곰탕 도토리묵무침 오이스틱 쌈장 배추김치 (617kcal)	찰밥 달걀팽이국 제육볶음 양배추찜 쌈장 시금치나물 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥 매생이굴국 코다리조림 마늘쫀볶음 김구이 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 근대국 콩나물불고기 견과류멸치볶음 치자단무지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 조갯국 돼지갈비 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 순두부백탕 오리훈제 맛살채소볶음 오이지무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 두부 김치 파리고추조림 브로콜리 초장 시금치나물 (620kcal)	잡곡밥 매생이굴국 닭감자조림 부추무침 콩자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 오징어무국 잡채 배추나물 콩자반 배추김치 (615kcal)

구분	일(01.29)	월(01.30)	화(01.31)				
아침 식단	잡곡밥 새우미역국 동그랑땡 김가루파무침 호박고지나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 굴미역국 두부전 양념장 견과류멸치볶음 미역귀무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 숙주북어국 두부전 양념장 열무무침 세발나물 배추김치 (614kcal)				
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 주꾸미볶음 늪은호박조림 고사리나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 유부두부국 닭볶음탕 김가루파무침 참나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 토란국 수육 명이나물 쌈채소 배추김치 (624kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 우거지된장국 돼지우엉조림 풋고추된장무침 애호박전 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 무다시마국 소불고기 죽순야채볶음 치자단무지무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 감자조림 김치전 배추김치 (620kcal)				

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

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표