

# 식단표

2023년 03월

현천노인요양원

| 구분       |                                                               |                                                              |                                                               | 수(03.01)                                                  | 목(03.02)                                                       | 금(03.03)                                                      | 토(03.04)                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |                                                               |                                                              |                                                               | 잡곡밥<br>짬뽕국<br>달걀찜<br>말린묵볶음<br>참나물<br>배추김치<br>(612kcal)    | 잡곡밥<br>참치찌개<br>고등어구이<br>배추전<br>토란대무침<br>배추김치<br>(623kcal)      | 잡곡밥<br>물만둣국<br>옛날소시지전<br>더덕구이<br>콩자반<br>배추김치<br>(613kcal)     | 잡곡밥<br>복어국<br>달걀장조림<br>감자채볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(626kcal)  |
| 점심<br>식단 |                                                               |                                                              |                                                               | 잡곡밥<br>된장국<br>수육<br>명이나물<br>쌈채소<br>배추김치<br>(618kcal)      | 잡곡밥<br>된장국/채소스프<br>돈까스<br>실곤약채소무침<br>배추김치<br>(614kcal)         | 잡곡밥<br>콩나물국<br>소불고기<br>고추장실치볶음<br>새송이조림<br>배추김치<br>(625kcal)  | 잡곡밥<br>애호박찌개<br>코다리조림<br>익힌콩나물<br>김구이<br>배추김치<br>(619kcal)   |
| 저녁<br>식단 |                                                               |                                                              |                                                               | 잡곡밥<br>오징어무국<br>닭갈비<br>비트무생채<br>부추무침<br>배추김치<br>(628kcal) | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>두부양념조림<br>팽이버섯볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(624kcal) | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>낙삼새<br>부추전<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(622kcal)      | 잡곡밥<br>우렁강된장<br>두부/김치<br>어묵볶음<br>깻잎양념무침<br>배추김치<br>(614kcal) |
| 구분       | 일(03.05)                                                      | 월(03.06)                                                     | 화(03.07)                                                      | 수(03.08)                                                  | 목(03.09)                                                       | 금(03.10)                                                      | 토(03.11)                                                     |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>갈치구이<br>늪은호박조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(615kcal)  | 잡곡밥<br>굴미역국<br>두부양념조림<br>오이스틱/쌈장<br>무생채<br>배추김치<br>(623kcal) | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>달걀후라이<br>김치볶음<br>김가루파무침<br>배추김치<br>(621kcal)   | 잡곡밥<br>표고무국<br>조기구이<br>썩전<br>유채된장무침<br>배추김치<br>(617kcal)  | 잡곡밥<br>짬뽕국<br>동그랑땡<br>감자조림<br>시금치나물무침<br>배추김치<br>(618kcal)     | 잡곡밥<br>참치찌개<br>달걀장조림<br>마늘쫄볶음<br>두릅된장무침<br>배추김치<br>(615kcal)  | 잡곡밥<br>무들깨국<br>고등어구이<br>궁중떡볶이<br>참나물<br>배추김치<br>(628kcal)    |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>추어탕<br>닭살겨자채무침<br>우영조림<br>시금치나물무침<br>배추김치<br>(628kcal) | 냉이밥/달래장<br>썩국<br>굴전<br>취나물무침<br>봄동겉절이<br>배추김치<br>(620kcal)   | 잡곡밥<br>설렁탕<br>백순대채소볶음<br>연근조림<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(618kcal)  | 잡곡밥/짜장밥<br>달걀국<br>찜만두<br>청경채나물<br>배추김치<br>(627kcal)       | 잡곡밥<br>김국<br>김치불고기<br>도토리묵무침<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(612kcal)    | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>마파두부<br>파리고추조림<br>고사리나물<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>아귀찜<br>진미채볶음<br>툇무침<br>배추김치<br>(624kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/영양밥<br>시래기국<br>맥적구이<br>오이무침<br>배추김치<br>(622kcal)          | 잡곡밥<br>닭개장<br>삼치카레튀김<br>마늘볶음<br>무말랭이무침<br>배추김치<br>(624kcal)  | 잡곡밥<br>수제비국<br>오징어볶음<br>도라지볶음<br>풋고추된장무침<br>배추김치<br>(626kcal) | 잡곡밥<br>순대국<br>닭볶음탕<br>시래기지짐<br>애호박볶음<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>근대국<br>코다리조림<br>익힌콩나물<br>김구이<br>배추김치<br>(619kcal)       | 잡곡밥<br>물만둣국<br>오리훈제<br>깻잎나물<br>브로콜리/초장<br>배추김치<br>(630kcal)   | 잡곡밥<br>오리탕<br>너비아니<br>표고버섯볶음<br>배추나물<br>배추김치<br>(631kcal)    |

| 구분       | 일(03.12)                                                      | 월(03.13)                                                     | 화(03.14)                                                       | 수(03.15)                                                           | 목(03.16)                                                        | 금(03.17)                                                      | 토(03.18)                                                      |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>옛날소시지전<br>우엉부각볶음<br>콩자반<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>너비아니<br>세발나물<br>깻잎양념무침<br>배추김치<br>(615kcal) | 잡곡밥<br>배추된장국<br>달걀말이<br>견과류멸치볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(613kcal)   | 잡곡밥<br>소고기무국<br>동그랑땡<br>가지볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(619kcal)        | 잡곡밥<br>설렁탕<br>갈치구이<br>해초무침<br>김구이<br>배추김치<br>(631kcal)          | 잡곡밥<br>복어국<br>달걀후라이<br>죽순채소볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(612kcal)   | 잡곡밥<br>유부두부국<br>오징어볶음<br>쪽파무침<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(622kcal)  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>곰탕<br>달걀찜<br>감자채볶음<br>토란대무침<br>배추김치<br>(617kcal)       | 잡곡밥<br>애호박찌개<br>소불고기<br>새송이조림<br>파래무침<br>배추김치<br>(622kcal)   | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>조기구이<br>애호박전<br>다시마/초장<br>배추김치<br>(626kcal)     | 잡곡밥<br>달걀실파국<br>잡채<br>도라지무침<br>부추무침<br>배추김치<br>(629kcal)           | 잡곡밥<br>완자탕<br>마파두부<br>마늘쫄볶음<br>오이스틱/쌈장<br>배추김치<br>(615kcal)     | 잡곡밥<br>추어탕<br>맥적구이<br>흰목이버섯볶음<br>궁중떡볶이<br>배추김치<br>(631kcal)   | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>간장찜닭<br>썩전<br>도라지볶음<br>배추김치<br>(612kcal)      |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/닭죽<br>된장국<br>두부양념조림<br>김치전<br>배추김치<br>(625kcal)           | 잡곡밥<br>우무콩국<br>달걀비<br>더덕구이<br>치자단무지무침<br>배추김치<br>(630kcal)   | 잡곡밥<br>오징어무국<br>두부/김치<br>죽순채소볶음<br>두릅된장무침<br>배추김치<br>(612kcal) | 잡곡밥<br>우렁강된장<br>소고기숙주볶음<br>브로콜리채소볶음<br>쌈바귀무침<br>배추김치<br>(631kcal)  | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>돼지갈비<br>늪은호박조림<br>돈나물초장무침<br>배추김치<br>(618kcal) | 잡곡밥<br>알탕<br>삼치카레튀김<br>감자조림<br>비트무생채<br>배추김치<br>(617kcal)     | 잡곡밥<br>감자옹심이<br>두부양념조림<br>마늘볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(623kcal) |
| 구분       | 일(03.19)                                                      | 월(03.20)                                                     | 화(03.21)                                                       | 수(03.22)                                                           | 목(03.23)                                                        | 금(03.24)                                                      | 토(03.25)                                                      |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>복어국<br>달걀말이<br>말린묵볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(612kcal)      | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어구이<br>도토리묵무침<br>취나물<br>배추김치<br>(618kcal)   | 잡곡밥<br>짬뽕국<br>두부전/양념장<br>흰목이버섯볶음<br>고사리나물<br>배추김치<br>(629kcal) | 잡곡밥<br>김치찌개<br>달걀장조림<br>브로콜리채소볶음<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(631kcal)     | 잡곡밥<br>복어국<br>옛날소시지전<br>고추장실치볶음<br>표고버섯무조림<br>배추김치<br>(613kcal) | 잡곡밥<br>완자탕<br>토마토달걀볶음<br>팽이버섯볶음<br>오이소박이<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>표고무국<br>돼지갈비<br>김치볶음<br>참치깻잎전<br>배추김치<br>(630kcal)     |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>코다리조림<br>더덕구이<br>부추무침<br>배추김치<br>(624kcal)     | 잡곡밥<br>오리탕<br>어묵볶음<br>애호박전<br>달래무침<br>배추김치<br>(613kcal)      | 잡곡밥<br>닭개장<br>백순대채소볶음<br>콩나물들깨찜<br>파래무침<br>배추김치<br>(619kcal)   | 잡곡밥<br>된장국<br>수육<br>명이나물<br>쌈채소<br>배추김치<br>(630kcal)               | 잡곡밥<br>감자고추장찌개<br>참치양배추볶음<br>다시마/초장<br>콩자반<br>배추김치<br>(617kcal) | 잡곡밥<br>배추된장국<br>소불고기<br>부추전<br>세발나물<br>배추김치<br>(626kcal)      | 잡곡밥<br>수제비국<br>오징어볶음<br>감자전<br>해초무침<br>배추김치<br>(621kcal)      |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/간장국수<br>달걀국<br>오리훈제<br>콩가루배추찜<br>배추김치<br>(617kcal)        | 잡곡밥<br>물만둣국<br>제육볶음<br>브로콜리/초장<br>배추나물<br>배추김치<br>(627kcal)  | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>닭살겨자채무침<br>애호박볶음<br>쪽파무침<br>배추김치<br>(615kcal)  | 잡곡밥<br>소고기일갈이국<br>소시지채소볶음<br>견과류멸치볶음<br>쌈바귀무침<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>간장찜닭<br>숙주나물무침<br>표고버섯볶음<br>배추김치<br>(620kcal)   | 잡곡밥<br>콩나물국<br>낙삼새<br>연근조림<br>치자단무지무침<br>배추김치<br>(621kcal)    | 칼국수<br>잡곡밥/달걀국<br>스프링롤<br>유채된장무침<br>배추김치<br>(615kcal)         |

| 구분       | 일(03.26)                                                   | 월(03.27)                                                  | 화(03.28)                                                          | 수(03.29)                                                         | 목(03.30)                                                     | 금(03.31)                                                     |  |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>소고기무국<br>동그랑땡<br>가지볶음<br>봄동겉절이<br>배추김치<br>(616kcal) | 잡곡밥<br>참치찌개<br>달걀찜<br>시래기지짐<br>마늘볶음<br>배추김치<br>(621kcal)  | 잡곡밥<br>소고기얼갈이국<br>두부전/양념장<br>감자채볶음<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(622kcal) | 잡곡밥<br>짬뽕국<br>참치양배추볶음<br>늪은호박조림<br>적채무침<br>배추김치<br>(622kcal)     | 잡곡밥<br>곰탕<br>달걀장조림<br>고추장실치볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(630kcal)   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>갈치구이<br>새송이조림<br>고사리나물<br>배추김치<br>(612kcal) |  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>감자옹심이<br>너비아니<br>파리고추조림<br>무생채<br>배추김치<br>(618kcal) | 잡곡밥<br>근대국<br>맥적구이<br>김치전<br>돈나물초장무침<br>배추김치<br>(625kcal) | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>삼치카레튀김<br>브로콜리채소볶음<br>툇무침<br>배추김치<br>(619kcal)    | 잡곡밥<br>콩나물국<br>시금치 프리타타<br>파프리카볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(629kcal) | 잡곡밥<br>유부두부국<br>돈까스<br>브로콜리/초장<br>파래무침<br>배추김치<br>(626kcal)  | 잡곡밥<br>추어탕<br>백순대채소볶음<br>애호박전<br>달래무침<br>배추김치<br>(626kcal)   |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/비빔밥<br>된장국<br>두부양념조림<br>무말랭이무침<br>배추김치<br>(623kcal)    | 잡곡밥<br>곰탕<br>조기구이<br>우엉조림<br>참나물<br>배추김치<br>(612kcal)     | 잡곡밥<br>김국<br>소고기버섯볶음<br>배추전<br>취나물<br>배추김치<br>(627kcal)           | 잡곡밥<br>오징어무국<br>바싹불고기<br>표고버섯볶음<br>김구이<br>배추김치<br>(613kcal)      | 잡곡밥<br>김치찌개<br>어묵볶음<br>도토리묵무침<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(627kcal) | 잡곡밥<br>설렁탕<br>닭갈비<br>팽이버섯볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(630kcal)    |  |

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