

늘사랑 주야간보호방문요양 5월 식단표

			05/01(수)	05/02(목)	05/03(금)	05/04(토)
점심	원산지표기 : 뒷장 참조 식자재 수급에 따라 식단표가 변경될 수 있습니다 상기 식단표는 백세식단연구소 영양사 김규희에 의해 작성되었습니다		쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 제육콩불 새송이볶음 청경채무침 배추김치	기장밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 브로콜리볶음 부추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 부추소불고기 한식잡채 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 참치김치볶음 어슷우영조림 시금치나물 배추김치
저녁		기타문의 : 031-222-0423 늘사랑 주야간보호방문요양	쌀밥/잡곡밥 버섯파개장 돈육파프리카잡채 고사리볶음 오이참깨무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 유산슬덮밥소스 새송이버섯볶음 돌나물*초장 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 제육볶음 청포묵무침 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 카레라이스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치
			05/06(월)	05/07(화)	05/08(수)	05/09(목)
점심			쌀밥/잡곡밥 들기름미역국 돈갈비양념찜 우영채조림 그린빈스볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 돈간장버섯불고기 동부묵무침 코울슬로 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 훈제오리볶음 삼색겨자채 쌈무 배추김치	쌀밥/잡곡밥 숙갓어묵국 가자미구이 톳두부무침 무숙나물 배추김치
저녁			쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 모듬장조림 숙갓두부무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오팽이국 갈릭마요떡갈비 새송이볶음 비트무피클 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 두부양념조림 브로콜리초무침 시래기된장지짐 배추김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 닭살카레볶음 멸치볶음 고사리볶음 배추김치
			05/10(금)	05/11(토)		
점심			쌀밥/잡곡밥 미역국 춘천닭갈비 어슷우영조림 청경채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 춘장불고기 단호박찜 해초무침 배추김치		
저녁			쌀밥/잡곡밥 가쓰오장국 하이라이스 물만두찜 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 야채계란찜 새송이볶음 그린빈스볶음 배추김치		
			05/13(월)	05/14(화)	05/15(수)	05/16(목)
점심			쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 춘천닭갈비 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 얼갈이나물 부추양파생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유부된장국 돈간장불고기 새송이볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 호박볶음 들깨무나물 배추김치
저녁			쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 두부스테이크 무생채 어묵볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 편마늘제육볶음 마카로니샐러드 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락부추국 닭살곤약조림 콩나물무침 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 모듬버섯찌개 돈육맥적 브로콜리볶음 오이무침 배추김치
			05/17(금)	05/18(토)		
점심			쌀밥/잡곡밥 미역국 편마늘제육볶음 그린샐러드 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 돈육숙주볶음 양배추초무침 부추무생채 배추김치		
저녁			쌀밥/잡곡밥 미역국 닭갈비 알감자조림 참나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치		
			05/20(월)	05/21(화)	05/22(수)	05/23(목)
점심			쌀밥/잡곡밥 들깨무국 안동찜닭 시래기된장지짐 부추양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 편마늘제육볶음 우영채조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은김치두부국 춘천닭갈비 청포묵무침 돌나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 춘장불고기 불어묵볶음 단무지채무침 배추김치
저녁			쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 콘샐러드 무짬지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 두부스테이크 브로콜리볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 모듬장조림 표고야채볶음 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 카레라이스 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치
			05/24(금)	05/25(토)		
점심			쌀밥/잡곡밥 아욱국 지코바st닭갈비 시래기된장지짐 비트무절임 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 돈간장불고기 새송이볶음 오리엔탈샐러드 배추김치		
저녁			쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 참치짜글이 고사리당근볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 가쓰오유부장국 해물소세지콩나물찜 멸치볶음 참나물무침 배추김치		
			05/27(월)	05/28(화)	05/29(수)	05/30(목)
점심			쌀밥/잡곡밥 숙갓어묵국 제육볶음 청포묵무침 오이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 브로콜리볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육청경채볶음 표고버섯볶음 부추양파생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈간장불고기 이연복배추찜 참나물무침 배추김치
저녁			쌀밥/잡곡밥 열무된장국 참치짜글이 미역초무침 돌나물*초장 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 와사비마요미트볼 톳두부무침 콘샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 한식잡채 감자조림 치커리무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 씻은김치국 다시마닭조림 표고피망볶음 청경채무침 배추김치
			05/31(금)			
점심			쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 유산슬덮밥 시저그린샐러드 오이무침 배추김치			
저녁			쌀밥/잡곡밥 미역국 두반두부조림 실곤약야채무침 부추무침 배추김치			

늘사랑 주야간보호방문요양 2024년 4월 식단표

2024	04/01(월)	04/02(화)	04/03(수)	04/04(목)	04/05(금)	04/06(토)
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	맑은콩나물국	어묵국	콩가루배춧국	호박두부된장찌개	조개살미역국	콩나물국
	추천닭갈비	편마늘제육볶음	제육볶음	버섯간장불고기	부추소불고기	닭갈비
	청포묵양념장무침	새송이볶음	표고버섯볶음	청경채나물	한식잡채	어묵야채볶음
	푸실리샐러드	오이양파된장무침	무생채	미역초무침	건파래자반	근대무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	유채된장국	팽이미소국	미역국	버섯들깨탕	시금치된장국	북엇국
	김치제육볶음	참치김치볶음	백순대볶음	카레라이스	모듬장조림	제육볶음
	호박볶음	멸치볶음	오징어젓무침	단무지무침	브로콜리초무침	새송이볶음
	시금치무침	숙갓양파무침	양배추볶음	표고버섯볶음	얼갈이나물	간장고추지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	04/08(월)	04/09(화)	04/10(수)	04/11(목)	04/12(금)	04/13(토)
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	우거지된장국	두부김치국	근대된장국	얼갈이된장국	들기름미역국	숙갓어묵국
	돈간장버섯불고기	닭볶음탕	가자미구이	고들빼기제육볶음	제육콩불	고추잡채
	단호박팔짚	비트무피클	오이미역초무침	어묵볶음	브로콜리초무침	시금치나물
	시금치나물	양배추볶음	돌나물무침	숙주나물무침	고사리볶음	오이들기름볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	날콩가루배춧국	호박멸치장국	미역국	들깨무국	씻은김치국	숙갓어묵국
	돈육두부장조림	유살슬덮밥소스	마파두부	닭살곤약조림	돈육맥적	안동찜닭
	그린빈스볶음	어묵우영조림	푸실리샐러드	미역줄기볶음	청포묵무침	실곤약야채무침
	무숙나물	짜사이무침	숙갓양파무침	오복지무침	무생채	미역초무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	04/15(월)	04/16(화)	04/17(수)	04/18(목)	04/19(금)	04/20(토)
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	맑은콩나물국	시금치된장국	미역국	호박야채된장찌개	야채샤브국	시래기된장국
	파채바삭불고기	감자닭장조림	미나리제육볶음	가자미유린기	안동찜닭	제육콩불
	표고파프리카볶음	콩나물무침	불어묵볶음	삼색묵무침	브로콜리참깨무침	돌나물무침
	멸치볶음	푸실리샐러드	삼색겨자채	숙주나물무침	시금치나물	멸치볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	아욱국	호박멸치장국	근대된장국	들깨버섯국	맑은김치국	건새우무국
	참치김치볶음	함박데리야끼야채볶음	닭살곤약볶음	제육볶음	두부양념조림	백순대볶음
	미역초무침	우영어숙조림	새송이볶음	표고야채볶음	어묵볶음	미역초무침
	어묵볶음	양배추샐러드	고사리볶음	오이지무침	오징어젓무침	시금치나물
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
2024	04/22(월)	04/23(화)	04/24(수)	04/25(목)	04/26(금)	04/27(토)
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	두부김치국	맑은콩나물국	미역국	시래기된장국	들깨버섯탕	근대된장국
	데리야끼닭살볶음	편마늘제육볶음	오돈불고기	가자미구이	돈육청경채볶음	돈육폭찜
	미역줄기팽이볶음	실곤약무침	고사리당근볶음	청포묵*양념장	브로콜리참깨무침	브나리버섯볶음
	콩나물무침	얼갈이나물	오리엔탈해초무침	콩나물무침	불향가지볶음	부추무생채
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	들깨무국	미소된장국	시래기된장국	씻은김치국	숙갓어묵국	콩나물국
	한식잡채	두부스테이크	김치제육볶음	콩나물소세지해물찜	돈채피망볶음	돈육숙주볶음
	감자채햄볶음	느타리볶음	유채나물	팽이버섯볶음	고순볶음	오징어젓무침
	숙주당근무침	시금치고추장무침	오복지무침	청경채나물	숙주나물무침	간장고추지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
2024	04/29(월)	04/30(화)				
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	늘사랑 주야간보호방문요양 식단 외 기타문의 : 031-222-0423 식자재 수급상황으로 인해 식단이 다소 변경될 수 있습니다 위 식단표는 백세식단연구소 영양사 김규희에 의해 작성되었습니다 원산지표기는 뒷면을 참고바랍니다			
	호박멸치장국	바지락미역국				
	닭갈비	데리야끼제육볶음				
	무생채	콘샐러드				
	고사리볶음	표고야채볶음				
	김치	김치				
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥				
	백짬뽕국	맑은콩나물국				
	하이라이스	우렁강된장소스				
	어묵볶음	그린빈스볶음				
	단무지양념무침	시래기지짐				
	김치	김치				

늘사랑 주야간보호방문요양 3월 식단표

					03/01(금)	03/02(토)
점심					쌀밥/잡곡밥 북엇국 편마늘제육볶음 푸실리샐러드 미역조무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 새송이볶음 숙주나물 배추김치
					쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 참치김치볶음 우엉조림 돔나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 파채간장불고기 고사리들깨볶음 오리엔탈해초무침 배추김치
	03/04(월)	03/05(화)	03/06(수)	03/07(목)	03/08(금)	03/09(토)
	쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 숯불향제육볶음 호박볶음 톳무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 춘장불고기 실곤약야채무침 봄나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 닭볶음탕 단호박조림 청경채나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 김치제육볶음 어묵미나리무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 감자양파국 제육갯순볶음 멸치볶음 도라지볶음 배추김치
	쌀밥/잡곡밥 들깨무국 모듬장조림 멸치볶음 무짬지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 제육볶음 풍기샐러드 해초무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 고추장감자메란조림 브로콜리볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박젓국 닭살곤약조림 탕평채 열무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치국 짜장소스 단무지무침 푸실리샐러드 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 닭갈비 어묵볶음 봄동무침 배추김치
점심	03/11(월)	03/12(화)	03/13(수)	03/14(목)	03/15(금)	03/16(토)
	쌀밥/잡곡밥 어묵국 닭갈비 양념갯잎지 숙주당근무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 편마늘제육볶음 오징어젓무침 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 가자미구이 오이들깨볶음 비트양파절임 배추김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 숯불향닭갈비 삼색겨자채 들깨무나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 데리야끼돈불고기 새우살브로콜리볶음 간장고추절임 배추김치	쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 단호박돈육찜 무숙나물 도토리묵무침 배추김치
	쌀밥/잡곡밥 유채된장국 소세지콩나물해물찜 마카로니콘샐러드 미역조무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 감자다시마국 닭가슴살채소장조림 어묵볶음 열무된장무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 바지락무국 돈육폭찜 호박볶음 물파래무무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 백순대볶음 굴소스숙주볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 양장피겨자냉채 가지볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 한식잡채 알감자조림 숙주당근무침 배추김치
	03/18(월)	03/19(화)	03/20(수)	03/21(목)	03/22(금)	03/23(토)
	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 고추잡채 오이들기름볶음 짜사이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 돈육파인애플폭찜 고사리들깨볶음 세발나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 춘천닭갈비 새우살양배추볶음 돌나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 날통가루배추국 제육볶음 단호박팔찜 고구마순볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육갈비양념찜 새송이볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 안동찜닭 불어묵조림 간장갯잎지 배추김치
점심	쌀밥/잡곡밥 호박멸치장국 고기산적떡조림 오징어젓무침 근대나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 돈간장버섯볶음 썩갠두부무침 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부국 콩나물불고기 그린빈스볶음 미역조무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 건새우무국 카레소스 두부면볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 돈육청경채볶음 실곤약야채무침 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돈육곤약조림 그린빈스볶음 시금치무침 배추김치
	03/25(월)	03/26(화)	03/27(수)	03/28(목)	03/29(금)	03/30(토)
	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 편마늘제육볶음 연근개소스무침 숙주미나리무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨버섯국 가자미구이 푸실리샐러드 단배추된장무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 근대국 안동찜닭 가지양파볶음 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 불향닭갈비 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 돈간장불고기 마카로니샐러드 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 유산슬덮밥소스 얼갈이나물 짜사이무침 배추김치
	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 양장피겨자냉채 탕평채 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 동그랑땡야채조림 새송이볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 야채계란찜 매콤어묵볶음 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 물만두,준권*칠리 느타리볶음 봄동무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 홍합살무국 쌀떡고기산적조림 톳두부무침 가지볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 김치참치볶음 새송이볶음 짜사이무침 배추김치
	03/25(월)	03/26(화)	03/27(수)	03/28(목)	03/29(금)	03/30(토)
	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 양장피겨자냉채 탕평채 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 동그랑땡야채조림 새송이볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 야채계란찜 매콤어묵볶음 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 물만두,준권*칠리 느타리볶음 봄동무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 홍합살무국 쌀떡고기산적조림 톳두부무침 가지볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 김치참치볶음 새송이볶음 짜사이무침 배추김치

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있습니다.※