

식단표

2024년 05월

일산시티요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
						잡곡밥/참깨죽 홍합무채국 돈육장조림 돔나물무침 건파래자반 배추김치	비빔밥/해물죽 미역국 애호박/당근/무나물 지단/소고기볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/두부죽 아욱국 참치야채볶음 연근조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/단호박죽 모듬어묵탕 잡채 두부양념조림 건가지나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 콩나물국 연두부/양념장 보리새우무조림 브로컬리수회/초장 배추김치	잡곡밥/0채죽 아욱국 소바섯불고기 세발나물겉절이 김치부추전 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대국 곤약표고조림 무우나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/전복죽 콩가루배추국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치
						저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
						잡곡밥/율무죽 두부미소국 너비아니구이/소스 미역초무침 오징어젓무침 배추김치	과일 두유	잡곡밥/수수죽 새우젓애호박국 달걀야채볶음 느타리버섯볶음 김구이 배추김치	팜쿠키/요구르트 두유	잡곡밥/해물죽 비지찌개 고기완자야채조림 숙주당근나물 퓌렛국무침 배추김치	카스타드케익/요구르트 두유	잡곡밥/닭죽 아욱국 미트볼계찜조림 속갓나물 갈치숙젓무침 배추김치	찜빵/차 두유
5 어린이 날		6 대체공휴일(어린이날)		7		8		9		10		11	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥/누두죽 누룽지탕 메추리알조림 어묵야채볶음 김부각 배추김치	잡곡밥/해물죽 물만두국 마늘쫀새우볶음 두부구이/양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥/콩죽 두부미소국 참치야채볶음 참나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/시금치죽 무말은국 달볶음탕 도토리묵/양념장 숙주맛살겨자무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱국 미트볼계찜볶음 숙주당근나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어미역국 코다리양념구이 실곤약오이무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합무채국 돈육장조림 세발나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/밤죽 사골곰탕 순두부달걀찜 골뱅이소면무침 어묵야채볶음 배추김치	잡곡밥/해물죽 근대국 보리새우무조림 오징어젓양념무침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/기장죽 황태달걀국 갯잎달걀비 옥수수마카로니마요 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/새우죽 시금치국 소세지계찜볶음 느타리계찜볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥/닭죽 콩가루배추국 제육볶음 상추쌈/두부쌈장 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 미역미소국 고기완자조림 양념갈치숙젓 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/팥죽 대파달걀탕 돈까스/소스 푸실리파스타 양배추채무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥/낙지죽 새우젓애호박국 옛날소세지부침 브로컬리참깨무침 김구이 배추김치	오픈레 두유	잡곡밥/미죽 비지찌개 건과멸치볶음 느타리버섯나물 불어묵조림 배추김치	카스타드케익/요구르트 두유	잡곡밥/호박죽 두부미소국 고등어양념조림 무채초무침 감자전 배추김치	찜달걀/차 두유	잡곡밥/들깨죽 도토리묵국 마파두부소스 브로컬리들깨볶음 김구이 배추김치	과일 두유	잡곡밥/전복죽 어묵탕 해물완자구이 미역줄기볶음 청포묵김무침 배추김치	단호박죽 두유	잡곡밥/메밀죽 유부우동국 두부양념조림 무우나물 양념갯잎지 배추김치	찜빵/차 두유	잡곡밥/흰죽 근대국 너비아니구이/소스 숙주당근나물 퓌렛국무침 배추김치	쿠키/요구르트 두유

12		13		14		15 석가탄신일		16		17		18	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥/흰죽 누룽지탕 참치이채볶음 브로컬리듬깨무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/수수죽 육개장 두부구이/양념장 메추리안심장조림 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥/소고기죽 유부미소국 고기완자조림 숙주당근나물 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/단호박죽 황태미역국 가지미구이 순두부달걀찜 무우생채 배추김치	잡곡밥/밤죽 근대국 연두부/양념장 참나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/전복죽 콩나물무채국 소고기버섯물고기 감자유부조림 세발나물겉절이 배추김치	잡곡밥/들깨죽 순두부백탕 소세지계찜볶음 무우나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 달걀멸치장국 잔치국수 지단/당근채/애호박채 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 아욱국 보리새우무조림 어묵이채볶음 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/기장죽 소고기무국 돈육김치두루치기 삶은두부편/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 새우젓두부국 곤약표고조림 달걀이채볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥/밤죽 건새우아욱국 두부양념조림 마늘종새우볶음 감자전 배추김치	잡곡밥/닭죽 시금치국 메추리장조림 세발나물무침 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/두부죽 콩가루배추국 제육볶음 양배추찜/두부쌈장 콩나물무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥/두부죽 홍합무채국 해물완자구이 연근조림 갈치숙젓무침 배추김치	오픈레 두유	잡곡밥/미죽 감자양파국 소세지계찜볶음 느타리버섯나물 툇젓국무침 배추김치	카스타드케익/요구르트 두유	잡곡밥/흑임자죽 된장찌개 너비아니구이/소스 보리새우건과볶음 무우나물 배추김치	찐달걀/차 두유	잡곡밥/흰죽 비지찌개 고등어무조림 부추오이무침 김구이 배추김치	과일 두유	잡곡밥/달걀죽 미역미소국 고기완자이채조림 청포묵김무침 브로컬리참깨무침 배추김치	찐빵/차 두유	잡곡밥/옥수수죽 대파달걀탕 옛날소세지무침 꼬마송이버섯 숙주나물 배추김치	과자/요구르트 두유	잡곡밥/소고기죽 토토리묵국 죽순고기볶음 해물완자구이 김구이 배추김치	핫도그/차 두유
19		20		21		22		23		24		25	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
잡곡밥/팥죽 시금치국 연두부/양념장 미역숙기볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 무맑은국 소버섯물고기 불어묵조림 배추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 보리새우무조림 숙주나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 미역국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 두부미소국 이채달걀볶음 코다리양념구이 어묵이채볶음 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/두부죽 복어달걀국 코다리양념구이 어묵이채볶음 세발나물겉절이 배추김치	잡곡밥/밤죽 순두부백탕 참치이채볶음 양념갈치숙젓 건파래자반 배추김치	비빔밥/닭죽 콩나물국 무나물/애호박/당근채 소고기볶음/지단 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 근대국 고기완자조림 숙주당근나물 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/감자죽 복어달걀국 단호박카레소스 치즈감자고로케 양상추오이샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 홍합무채국 소세지계찜볶음 무우나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/수수죽 보리새우아욱국 코다리무조림 두부구이/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 새우젓두부국 돈육장조림 참나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩가루배추국 제육볶음 양배추찜/두부쌈장 숙주겨자무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
잡곡밥/황태죽 어묵탕 미파두부소스 양배추초절임 감자전부침 배추김치	오픈레 두유	잡곡밥/새우죽 들개순두부탕 옛날소세지부침 연근조림 김구이 배추김치	카스타드케익/요구르트 두유	잡곡밥/오미죽 도토리묵국 떡갈비구이 툇젓국무침 실곤약오이무침 배추김치	찐달걀/차 두유	잡곡밥/참깨죽 김치콩나물국 고기완자조림 보리새우건과볶음 양념깎잎지 배추김치	과일 두유	잡곡밥/해물죽 비지찌개 새우찐달걀찜 어묵이채볶음 참나물겉절이 배추김치	찐빵/차 두유	잡곡밥/미죽 칼국수 해물완자구이 느타리버섯볶음 양념갈치숙젓 배추김치	과자/요구르트 두유	잡곡밥/흰죽 대파달걀탕 해물짜장소스 청경채볶음 불어묵조림 배추김치	핫도그/차 두유
26		27		28		29		30		31			
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심		
잡곡밥/소고기죽 누룽지탕 곤약표고조림 참나물두부무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 육개장 떡갈비구이/소스 순두부달걀찜 옥수수마가리니마요 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대국 미트볼계찜조림 꼬마송이버섯 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/아재죽 복어미역국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 홍합무채국 돈육장조림 브로컬리참깨무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/닭죽 콩나물국 가지미역장구이 불어묵조림 무미리초무침 배추김치	잡곡밥/밤죽 아욱국 참치이채볶음 연근조림 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/수수죽 어묵멸치육수 잔치국수 지단/당근/애호박채 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/해물죽 순두부백탕 이채달걀볶음 무우나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/단호박죽 복어달걀국 두부구이/양념장 안심메추리장조림 브로컬리참깨무침 배추김치	잡곡밥/미죽 시금치국 고기완자이채조림 브로컬리소화/초장 다시미튀각 배추김치	잡곡밥/황태죽 사골우거지국 코다리무조림 어묵이채볶음 배추겉절이 배추김치		
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식		
잡곡밥/두부죽 미역미소국 고등어무조림 무채초절임 김구이 배추김치	오픈레 두유	잡곡밥/감자죽 어묵탕 미파두부소스 옛날소세지부침 툇양념무침 배추김치	카스타드케익/요구르트 두유	잡곡밥/영양죽 비지찌개 해물완자구이 양념갈치숙젓 숙갓나물 배추김치	찐달걀/차 두유	잡곡밥/소고기죽 도토리묵국 죽순고기볶음 순두부달걀찜 김구이 배추김치	바나나스무디 두유	잡곡밥/녹두죽 무맑은국 소세지계찜볶음 청포묵김무침 배추김치	과자/요구르트 두유	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 너비아니구이/소스 청포묵김무침 숙주겨자초무침 배추김치	찐빵/차 두유		

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

※ 원산지 표시 : *원산지 표시:쌀-국내산, 김치-배추-국내산(고춧가루-중국산), 닭고기-국내산, 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 떡갈비, 너비아니-돼지고기-국내산(닭고기-국내산), 오리고기-국내산, 두부(순두부, 연두부 포함)-외국산, 고등어-국내산, 콩비지-국내산, 동태(코다리, 명란포함)-러시아산

※ *노인평균권장량:1600~2000kcal/단백질 45~50g에 기준*간식은 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.