

# 식단표

2024년 06월

일산시티요양원

구분							토(06.01)
아침 식단							잡곡밥/흰죽 근대국 메추리알돈육장 조림 브로컬리숙회/초 장 건파래자반 배추김치
점심 식단							잡곡밥/새우죽 콩가루배추국 코다리양념조림 죽순고기볶음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단							잡곡밥/닭죽 감자양파국 두부양념조림 오징어젓무침 시금치나물 배추김치
오전 간식							쫄빵/차
오후 간식							두유
구분	일(06.02)	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 참치야채볶음 숙주당근무침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 아욱국 고기완자조림 브로컬리참깨무 침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/닭죽 순두부백탕 곤약표고장조림 오징어젓무침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/밤죽 시금치국 보리새우무조림 해물동그랑땡구 이 건파래자반 배추김치	잡곡밥/수수죽 새우젓두부국 달걀야채볶음 숙주나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/율무죽 근대국 소세지케찹볶음 무우나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/참깨죽 미역미소국 연두부/양념장 송이양파볶음 오징어젓무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥/팔죽 콩나물국 제육볶음 상추쌈/쌈장 불어묵조림 배추김치	잡곡밥/당근죽 북어미역국 어묵잡채 견과멸치볶음 무미나리초무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 배추된장국 애호박전 두부양념조림 마늘쫄새우볶음 배추김치	잡곡밥/새우죽 소고기감자양파 국 어묵야채볶음 도토리묵/양념장 오이지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어달걀국 김치두루치기 삶은두부편/양념 장 김구이 배추김치	잡곡밥/해물죽 유부우동국 돈까스/소스 단호박감자샐러 드 상추토마토무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골우족탕 순두부달걀찜 견과보리새우볶 음 무우생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/홍합죽 홍합무채국 새우젓달걀찜 연근조림 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/콩죽 도토리묵국 고등어무조림 부추상추무침 김구이 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵탕 너비아니구이/소 스 브로컬리양파볶 음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/참깨죽 미역미소국 짜장소스 청경채새우볶음 단무지채양념무 침 배추김치	잡곡밥/밤죽 비지찌개 옛날소세지부침 꼬마송이볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 새우젓애호박국 떡갈비구이 브로컬리참깨무 침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/바지락죽 칼국수 죽순고기볶음 해물완자구이 양념갈치숙젓 배추김치
오전 간식	요플레	수박	카스타드케익/요 쿠르트	수박	과자/요구르트	과일	쫄빵/차
오후 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유

구분	일(06.09)	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 보리새우무조림 무우나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/닭죽 시금치국 고기완자야채조 림 숙주당근나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 감자양파국 소세지케찹볶음 꼬마송이볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 김치유부국 돈육장조림 참나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥/밤죽 홍합무채국 연두부/양념장 곤약표고조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/흰죽 두부미소국 연근조림 브로컬리참깨무 침 양념오징어젓 배추김치	잡곡밥/소고기죽 근대국 새우젓달걀찜 숙갓두부무침 건파래자반 배추김치
점심 식단	잡곡밥/들깨죽 미역미소국 단호박카레소스 고구마고로케 양배추초절임 배추김치	잡곡밥/마죽 사골우족탕 두부양념조림 돈육매추리장조 림 오이지무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 황태콩나물국 제육볶음 상추쌈/두부쌈장 무우생채 배추김치	잡곡밥/수수죽 보리새우아육국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/팔죽 육개장 순두부달걀찜 유부감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/팔죽 황태미역국 코다리무조림 마늘쫄새우볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 유부장국 멸치국수 지단/애호박/표 고볶음 단무지채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/참깨죽 어묵탕 달걀야채볶음 참나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/새우죽 도토리묵국 고등어무조림 무채초무침 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 비지찌개 해물완자구이 시금치나물 양념갈치숙젓 배추김치	잡곡밥/두부죽 미역미소국 미트볼케찹볶음 오이부추무침 김구이 배추김치	잡곡밥/감자죽 들깨버섯탕 죽순고기볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 애호박새우젓찌 개 고기완자야채조 림 상추양파겉절이 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/콩죽 대파달걀탕 마파두부소스 옛날소세지부침 숙주부추나물 배추김치
오전 간식	요플레	카스타드케익/요 쿠르트	수박	바나나	찐빵/차	물만두/차	과자/요쿠르트
오후 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
구분	일(06.16)	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 참치야채볶음 무우나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/소고기죽 두부김치국 고기완자조림 숙주당근나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 시금치국 연두부/양념장 참나물무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/밤죽 감자양파국 소세지케찹볶음 브로컬리참깨무 침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/감자죽 순두부백탕 보리새우무조림 어묵야채볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥/해물죽 근대국 새우젓달걀찜 연근조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/팔죽 홍합무채국 곤약표고조림 숙주나물 건파래자반 배추김치
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 달걀만두국 짜장소스 탕수육/소스 양배추초절임 배추김치	잡곡밥/두부죽 무채맑은국 깻잎닭갈비 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/해물죽 배추된장국 코다리양념구이 두부양념조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/жат죽 복어달걀국 소버섯불고기 유부감자조림 무우생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 순두부달걀찜 골뱅이야채무침 해물부추부침개 배추김치	잡곡밥/참쌀죽 미역국 제육볶음 상추쌈/쌈장 검은콩자반 배추김치	잡곡밥/기장죽 소고기감자국 두부구이/양념장 브로컬리양파볶 음 견과멸치볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/닭죽 비지찌개 고등어무조림 실곤약오이무침 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 칼국수 옛날소세지부침 꼬마송이볶음 무편초무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 너비아니구이/소 스 달걀야채볶음 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 두부미소국 해물완자구이 청포묵김무침 깻잎양념지 배추김치	잡곡밥/흰죽 아육국 참치김치볶음 미역오이초무침 옥수수전 배추김치	잡곡밥/마죽 애호박두부국 돈육장조림 무우생채 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 김치콩나물국 죽순고기볶음 참나물겉절이 양념갈치숙젓 배추김치
오전 간식	요플레	카스타드케익/요 구르트	과일	찐달걀/차	과자/요쿠르트	핫도그/차	바나나스무디
오후 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유

구분	일(06.23)	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
아침 식단	잡곡밥/소고기죽 누룽지탕 고기완자조림 브로컬리참깨무 침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/새우죽 근대국 참치야채볶음 미역줄기볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 홍합무채국 보리새우무조림 숙주나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/영양죽 새우젓두부국 곤약표고조림 브로컬리숙회/초 장 건파래자반 배추김치	잡곡밥/들깨죽 시금치국 소세지케찹볶음 숙주당근나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/해물죽 김치콩나물국 연두부/양념장 썩갠나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥/닭죽 아욱국 새우젓달걀찜 시금치나물 오징어젓무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 육개장 달걀새우젓찜 건새우마늘쫀북 음 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리구이/양념 장 애호박전 무우생채 배추김치	잡곡밥/콩죽 달걀만두국 짜장소스 카레돼지고기볶 음 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 황태미역국 무나물/애호박/ 당근채 지단/소고기볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/두부죽 오이미역냉국 두부양념조림 메추리알표고조 림 브로컬리양파볶 음 배추김치	잡곡밥/녹두죽 유부우동국 돈까스/소스 마카로니옥수수 샐러드 양배추채/소스 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기감자국 제육볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 애호박새우젓국 해물동그랑땡 연근조림 실곤약오이무침 배추김치	잡곡밥/해물죽 어묵탕 마파두부소스 참나물무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 순두부백탕 옛날소세지부침 느타리버섯나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/소고기죽 도토리묵국 고등어무조림 부추양념무침 김구이 배추김치	잡곡밥/마죽 칼국수 죽순고기볶음 애호박채나물 양념갈치숙젓 배추김치	잡곡밥/감자죽 비지찌개 너비아니구이/소 스 꼬마송이볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/수수죽 두부미소국 참치김치볶음 실곤약오이무침 김구이 배추김치
오전 간식	요플레	카스타드케익/요 구르트	과일	바나나스무디	찐달걀/차	찐빵/차	과자/요구르트
오후 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
구분	일(06.30)						
아침 식단	잡곡밥/녹두죽 누룽지탕 참치김치볶음 숙주당근나물 양념깻잎지 배추김치						
점심 식단	잡곡밥/닭죽 달걀만두국 버섯탕수/소스 떡갈비구이 무우생채 배추김치						
저녁 식단	잡곡밥/팥죽 어묵국 보리새우무조림 브로컬리양파볶 음 상추겉절이 배추김치						
오전 간식	요플레						
오후 간식	두유						

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

※ 원산지 표시 : \*원산지표시: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 변경될수 있습니다.