

식단표

2021.08.01 ~ 2021.08.31 / 월간

중부플래티늄요양원

구분	2021.08.01 (일요일)	2021.08.02 (월요일)	2021.08.03 (화요일)	2021.08.04 (수요일)	2021.08.05 (목요일)	2021.08.06 (금요일)	2021.08.07 (토요일)
아침 식단	백미밥 근대된장국 연두부&양념장 메추리알곤약조 림 깻잎순볶음 김치 쇠고기야채죽	백미밥 아욱된장국 고기산적야채볶음 우엉채조림 얼갈이나물 김치 미역된장죽	백미밥 미역국 계란찜 새송이버섯볶음 연근조림 볶음김치 새우살죽	백미밥 배추된장국 돈육장조림 구운김 무나물 김치 계란죽	백미밥 시금치된장국 메추리알&곤약장 조림 파래자반 얼갈이나물 김치 아욱죽	백미밥 소고기뭇국 단호박조림 표고버섯야채볶음 고사리야채볶음 김치 브로콜리죽	백미밥 팽이버섯장국 계란장조림 감자햄볶음 도라지무침 김치 계란죽
점심 식단	백미밥 돈육김치찌개 오리훈제야채볶음 시금치나물 오이무침 김치 단호박죽	백미밥 청국장 고등어튀김 콩나물무침 된장깻잎지 김치 옥수수죽	백미밥 어묵국 간장제육볶음 쌈채소/쌈장 부추무침 김치 닭죽	백미밥 콩나물맑은국 닭볶음탕 호박나물 오복지무침 김치 소고기야채죽	백미밥 우엉된장국 코다리조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 김치 미역된장죽	백미밥 계란파국 생선까스 양배추샐러드 열무나물 김치 새우살	백미밥 홍합살맑은국 미트볼야채볶음 청포묵&양념장 청경채나물 김치 소고기야채죽
저녁 식단	백미밥 황태뭇국 두부구이&양념장 햄감자볶음 열무나물 김치 아욱죽	백미밥 동태맑은탕 떡갈비야채볶음 가지나물볶음 우엉조림 김치 브로콜리죽	백미밥 건새우아욱국 동태전 어묵볶음 브로콜리&초무침 김치 참치야채죽	백미밥 닭곰탕 도토리묵&양념장 콩알새송이볶음 양념 오징어젓갈 김치 단호박죽	백미밥 김치어묵국 두부튀김&양념 오이무침 머늘쫑볶음 김치 옥수수죽	백미밥 열무된장국 고기산적야채볶음 콩나물무침 시금치나물 김치 닭죽	백미밥 홍합살맑은국 미트볼야채볶음 청포묵&양념장 청경채나물 김치 소고기야채죽
구분	2021.08.08 (일요일)	2021.08.09 (월요일)	2021.08.10 (화요일)	2021.08.11 (수요일)	2021.08.12 (목요일)	2021.08.13 (금요일)	2021.08.14 (토요일)
아침 식단	백미밥 배추된장국 계란말이 실멸치볶음 미나리초무침 김치 단호박죽	백미밥 호박된장국 게맛살야채볶음 브로콜리&초장 열무나물 김치 옥수수죽	백미밥 소고기미역국 비엔나야채볶음 느타리버섯볶음 콩나물무침 볶음김치 닭죽	백미밥 꽃게된장국 우불고기 감자채볶음 된장깻잎지 김치 소고기야채죽	백미밥 유부된장국 돈육곤약장조림 아삭이된장무침 조미김 김치 미역된장죽	백미밥 순두부맑은국 스크램블 새송이야채볶음 오이무침 김치 새우살죽	백미밥 아욱된장국 연두부&양념장 어묵볶음 고구마순볶음 김치 계란죽
점심 식단	백미밥 김치어묵국 한식잡채 두부조림 청경채나물 김치 아욱죽	백미밥 청국장 가자미구이 미역초무침 간장깻잎지 김치 브로콜리죽	백미밥 근대된장국 보쌈 쌈채소/쌈장 부추무침 김치 참치야채죽	백미밥 우엉된장국 코다리조림 깻순나물 무나물 김치 단호박죽	백미밥 계란파국 김치제육볶음 상추&쌈장 아삭이된장무침 김치 옥수수죽	백미밥 콩나물맑은국 안동찜닭 호박나물 알마늘지 김치 닭죽	백미밥 오이냉국 고등어구이 한식잡채 가지볶음 김치 소고기야채죽
저녁 식단	백미밥 소고기뭇국 동태전 호박나물 오이생채 김치 미역된장죽	백미밥 순두부맑은국 너비아니야채볶음 도토리묵&양념장 노각무침 김치 새우살죽	백미밥 바지락맑은국 고기산적야채볶음 시금치나물 간장깻잎지 김치 계란죽	백미밥 우거지국 옛날소세지 고시래기무침 표고버섯야채볶음 김치 아욱죽	백미밥 시금치된장국 해물동그랑땡 오이무침 감자조림 김치 브로콜리죽	백미밥 미역국 꼬마돈까스 도라지무침 느타리버섯볶음 김치 참지야채죽	백미밥 버섯된장국 오리훈제야채볶음 청포묵&양념장 오이지매콤무침 김치 단호박죽

구분	2021.08.15 (일요일)	2021.08.16 (월요일)	2021.08.17 (화요일)	2021.08.18 (수요일)	2021.08.19 (목요일)	2021.08.20 (금요일)	2021.08.21 (토요일)
아침 식단	백미밥 소고기뭇국 계란장조림 감자조림 도라지무침 김치 아욱죽	백미밥 팽이버섯된장국 단호박조림 새송이버섯볶음 고사리야채볶음 김치 브로콜리죽	백미밥 배추된장국 메추리알&곤약장 조림 파래자반 얼갈이나물 김치 참치야채죽	백미밥 시금치된장국 돈육장조림 구운김 무나물 김치 단호박죽	백미밥 아욱된장국 돈육장조림 새송이버섯볶음 연근조림 볶음김치 미역된장죽	백미밥 미역국 고기산적야채볶음 우엉채조림 얼갈이나물 김치 새우살죽	백미밥 근대된장국 연두부&양념장 메추리알곤약조림 깻잎순볶음 김치 참치야채죽
점심 식단	백미밥 가자미구이 한식잡채 참나물 아삭이된장무침 김치 미역된장죽	백미밥 계란파국 생선까스 양배추샐러드 열무나물 김치 새우살죽	백미밥 우엉된장국 코다리조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 김치 계란죽	백미밥 콩나물맑은국 닭볶음탕 호박나물 오복지무침 김치 아욱죽	백미밥 어묵국 간장제육볶음 쌈채소/쌈장 부추무침 김치 옥수수죽	백미밥 돈육김치찌개 오리훈제야채볶음 시금치나물 오이무침 김치 닭죽	백미밥 청국장 고등어구이 콩나물무침 된장깻잎지 김치 계란죽
저녁 식단	백미밥 홍합살맑은국 미트볼야채볶음 청포묵&양념장 청경채나물 김치 옥수수죽	백미밥 열무된장국 고기산적야채볶음 콩나물무침 시금치나물 김치 닭죽	백미밥 김치어묵국 두부튀김&양념 오이무침 머늘쫑볶음 김치 소고기야채죽	백미밥 닭곰탕 도토리묵&양념장 콩알새송이볶음 양념 오징어젓갈 김치 아욱죽	백미밥 건새우아욱국 동태전 어묵볶음 브로콜리&초무침 김치 브로콜리죽	백미밥 동태맑은탕 떡갈비야채볶음 가지나물볶음 우엉조림 김치 닭죽	백미밥 황태뭇국 두부구이&양념장 햄감자볶음 열무나물 김치 소고기야채죽
구분	2021.08.22 (일요일)	2021.08.23 (월요일)	2021.08.24 (화요일)	2021.08.25 (수요일)	2021.08.26 (목요일)	2021.08.27 (금요일)	2021.08.28 (토요일)
아침 식단	백미밥 아욱된장국 연두부&양념장 어묵볶음 고구마순볶음 김치 단호박죽	백미밥 순두부맑은국 스크램블 새송이야채볶음 오이무침 김치 옥수수죽	백미밥 유부된장국 돈육곤약장조림 아삭이된장무침 조미김 김치 닭죽	백미밥 꽃게된장국 우불고기 감자채볶음 된장깻잎지 김치 소고기야채죽	백미밥 소고기미역국 비엔나야채볶음 느타리버섯볶음 콩나물무침 볶음김치 미역된장죽	백미밥 호박된장국 계맛살야채볶음 브로콜리&초장 열무나물 김치 새우살죽	백미밥 배추된장국 계란말이 실멸치볶음 미나리초무침 김치 계란죽
점심 식단	백미밥 오이냉국 고등어구이 한식잡채 가지볶음 김치 아욱죽	백미밥 콩나물맑은국 안동찜닭 호박나물 알마늘지 김치 브로콜리죽	백미밥 계란파국 간장제육볶음 상추&쌈장 아삭이된장무침 김치 참치야채죽	백미밥 우엉된장국 코다리조림 깻순나물 무나물 김치 단호박죽	백미밥 근대된장국 두부두루치기 감자볶음 청경채나물 김치 옥수수죽	백미밥 청국장 가자미구이 미역초무침 간장깻잎지 김치 닭죽	백미밥 김치어묵국 한식잡채 두부조림 청경채나물 김치 소고기야채죽
저녁 식단	백미밥 버섯된장국 오리훈제야채볶음 청포묵&양념장 오이지매콤무침 김치 미역된장죽	백미밥 미역국 꼬마돈까스 도라지무침 느타리버섯볶음 김치 새우살죽	백미밥 시금치된장국 해물동그랑땡 오이무침 감자조림 김치 계란죽	백미밥 우거지국 옛날소세지 고시래기무침 표고버섯야채볶음 김치 아욱죽	백미밥 바지락맑은국 고기산적야채볶음 시금치나물 간장깻잎지 김치	백미밥 순두부맑은국 너비아니야채볶음 도토리묵&양념장 노각무침 김치 참치야채죽	백미밥 소고기뭇국 동태전 호박나물 오이생채 김치 단호박죽

구분	2021.08.29 (일요일)	2021.08.30 (월요일)	2021.08.31 (화요일)				
아침 식단	백미밥 배추된장국 메추리알&곤약장 조림 파래자반 얼갈이나물 김치 아욱죽	백미밥 아욱된장국 계란찜 새송이버섯볶음 연근조림 볶음김치 브로콜리죽	백미밥 소고기뭇국 계란장조림 감자조림 도라지무침 김치 참치야채죽				
점심 식단	백미밥 가자미구이 한식잡채 찹나물 아삭이된장무침 김치 미역된장죽	백미밥 어묵국 간장제육볶음 쌈채소/쌈장 부추무침 김치 새우살죽	백미밥 계란파국 생선까스 양배추샐러드 열무나물 김치 계란죽				
저녁 식단	백미밥 김치어묵국 두부튀김&양념 오이무침 머늘쫑볶음 김치 옥수수죽	백미밥 홍합살맑은국 미트볼야채볶음 청포묵&양념장 청경채나물 김치 닭죽	백미밥 건새우아욱국 동태전 어묵볶음 브로콜리&초무침 김치 소고기야채죽				

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

※ 원산지 표시 :

※