

# 식단표

2022년 06월

## 중부플래티늄요양원

구분				수(06.01)	목(06.02)	금(06.03)	토(06.04)
아침 식단				백미밥/야채죽 우거지된장국 메추리알조림 새송이볶음 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자조림 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 포기김치	백미밥/야채죽 북어두부탕국 건파래볶음 감자곤약조림 무생채 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란볶음 시금치나물 양파간장지 포기김치
점심 식단				흑미밥/흑임자죽 얼갈이된장국 순대깻잎볶음 느타리호박볶음 치커리생채 포기김치	흑미밥/계란두부 죽 백짬뽕탕 고추잡채&꽃빵 짜사이무침 배추나물 포기김치	흑미밥/매생이죽 근대된장국 제육볶음 어묵굴소스볶음 상추겉절이 포기김치	흑미밥/새우살죽 콩나물맑은국 고등어조림 쑥갓두부무침 오이생채 포기김치
저녁 식단				백미밥/소고기죽 버섯맑은국 닭가슴살덮밥소 스 맛살해초샐러드 모둠채소겉절이 포기김치	백미밥/단호박죽 대구탕 미니돈가스 올밤묵무침 청경채나물 포기김치	백미밥/브로콜리 죽 육개장 오색진미전 느타리호박볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/닭죽 닭곰탕 온두부 김치볶음 미역무침 포기김치
구분	일(06.05)	월(06.06)	화(06.07)	수(06.08)	목(06.09)	금(06.10)	토(06.11)
아침 식단	백미밥/야채죽 미역국 메추리알조림 오징어젓갈무침 고춧잎무침 포기김치	백미밥/야채죽 소고기탕국 부들어묵볶음 연근땅콩조림 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 어묵국 두부조림 잔멸치볶음 아삭이무침 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 감자조림 미역줄기볶음 고춧잎무침 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 메추리알곤약조 림 파래자반볶음 젓갈무채무침 포기김치	백미밥/야채죽 어묵국 애호박볶음 북어채야채무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 맛살스크램블 우엉채조림 양파장아찌 포기김치
점심 식단	흑미밥/단호박죽 청국장 오징어돈육볶음 부추무생채 도시락김 포기김치	흑미밥/깨죽 어묵국 순살간장찜닭 가지볶음 오이생채 포기김치	흑미밥/계란죽 시금치국 훈제오리볶음 도토리묵무침 배추된장나물 포기김치	흑미밥/새우살죽 얼갈이된장국 모듬해물돈육볶 음 연두부찜 상추치커리생채 포기김치	흑미밥/견과류죽 무채국 소불고기 미역줄기맛살볶 음 브로콜리&초장 포기김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 짜장소스 청포독무침 단무지채무침 포기김치	흑미밥/단호박죽 동태맑은탕 떡갈비데리야끼 볶음 숙주굴소스볶음 얼갈이나물 포기김치
저녁 식단	백미밥/닭죽 우거지된장국 감자채볶음 도토리묵무침 미나리숙주나물 포기김치	백미밥/소고기죽 사골곰탕 쑥갓두부무침 실곤약무침 간장깻잎지 포기김치	백미밥/매생이죽 버섯맑은국 생선가스 파래볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥/흑임자죽 소고기미역국 카레소스 멸치볶음 열무나물 포기김치	백미밥/버섯죽 콩나물국 모듬장조림 호박볶음 무생채 포기김치	백미밥/닭죽 호박맑은국 닭고기김치볶음 맛살버섯볶음 청경채나물 포기김치	백미밥/참소라죽 콩가루배추국 오징어볶음 볶음우동 깻잎지무침 포기김치

구분	일(06.12)	월(06.13)	화(06.14)	수(06.15)	목(06.16)	금(06.17)	토(06.18)
아침식단	백미밥/야채죽 들깨미역국 함박스테이크조 림 배추나물 양념깻잎찌 포기김치	백미밥/야채죽 열무된장국 떡갈비구이 김자반볶음 무생채 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 감자곤약조림 브로콜리볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/야채죽 우거지된장국 두부조림 새송이볶음 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자조림 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 포기김치	백미밥/야채죽 북어국 미트볼조림 파래무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란볶음 호박볶음 고춧잎장아찌 포기김치
점심식단	흑미밥/흑임자죽 육개장 자반고등어구이 단호박꿀찜 도라지오이무침 포기김치	흑미밥/소고기죽 들깨미역국 해물찜 춘권튀김&머스타드 열무나물 포기김치	흑미밥/소라살죽 무채국 미나리돈육볶음 김구이&양념장 치커리생채 포기김치	흑미밥/새우살죽 배추된장국 훈제오리볶음 느타리호박볶음 무생채 포기김치	흑미밥/깨죽 순두부맑은국 가자미조림 잡채 얼갈이나물 포기김치	흑미밥/소고기죽 어묵국 고구마닭갈비 곤약무조림 얼갈이나물 포기김치	흑미밥/버섯죽 아욱된장국 제육볶음 건파래볶음 깻잎지무침 포기김치
저녁식단	백미밥/브로콜리죽 청국장 돈육고추장볶음 어묵야채볶음 상추쌈&쌈장 포기김치	백미밥/새우살죽 우거지된장국 계란장조림 맛살브로콜리볶음 무생채 포기김치	백미밥/닭죽 김치국 동태조림 미트볼조림 숙주무침 포기김치	백미밥/소고기죽 오징어무국 치킨가스 새우살호박볶음 무짱아찌 포기김치	백미밥/새우살죽 미역국 참치김치볶음 온두부&양념장 상추겉절이 포기김치	백미밥/단호박죽 소고기무국 분홍소시지전 오이볶음 도토리묵무침 포기김치	백미밥/매생이죽 계란파국 짜장소스 탕수육 근대된장나물 포기김치
구분	일(06.19)	월(06.20)	화(06.21)	수(06.22)	목(06.23)	금(06.24)	토(06.25)
아침식단	백미밥/야채죽 미역국 메추리알조림 진미채야채무침 무짠지채무침 포기김치	백미밥/야채죽 소고기탕국 부들어묵볶음 연근땅콩조림 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 어묵국 두부조림 잔멸치볶음 아삭이무침 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 감자조림 미역줄기볶음 고춧잎무침 포기김치	백미밥/야채죽 사골우거지국 메추리알곤약조 림 파래자반볶음 젓갈무채무침 포기김치	백미밥/야채죽 곰탕 애호박볶음 북어채야채무침 오이지 포기김치	백미밥/야채죽 북어탕국 맛살스크램블 우엉채조림 양파장아찌 포기김치
점심식단	흑미밥/새우살죽 북어콩나물국 순대닭갈비 새송이굴소스볶음 부추겉절이 포기김치	흑미밥/소고기죽 아욱된장국 돈육춘장볶음 실곤약무침 열무나물 포기김치	흑미밥/매생이죽 미역국 닭가슴살김치볶음 파래볶음 치커리생채 포기김치	흑미밥/닭죽 콩가루배추국 오징어두부두루 치기 한식잡채 양파장아찌 포기김치	흑미밥/단호박죽 맑은어묵국 고등어무조림 비엔나볶음 부추생채 포기김치	흑미밥/소고기죽 청국장 안동찜닭 호박볶음 깻잎지무침 포기김치	흑미밥/버섯죽 북어감자국 제육볶음 양배추찜&쌈장 고구마샐러드 포기김치
저녁식단	백미밥/닭죽 우거지해장국 두부강정 맛살숙주볶음 실곤약무침 포기김치	백미밥/단호박죽 호박새우젓국 돈가스&소스 새뱅이무조림 가지나물 포기김치	백미밥/들깨죽 콩나물된장국 연두부찜 오색진미전 근대나물 포기김치	백미밥/바지락죽 콩나물국 돈채숙주볶음 미역줄기팽이볶음 미나리무침 포기김치	백미밥/계란죽 아욱된장국 생선가스 시래기볶음 상추치커리무침 포기김치	백미밥/소라살죽 버섯맑은국 메추리알장조림 도라지무채볶음 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥/닭죽 미역국 마파두부 새송이초장무침 열무된장나물 포기김치

구분	일(06.26)	월(06.27)	화(06.28)	수(06.29)	목(06.30)	금(06.24)	토(06.25)
아침 식단	백미밥/야채죽 들깨미역국 함박스테이크조 림 파래무침 양념깻잎지 포기김치	백미밥/야채죽 열무된장국 떡갈비구이 김자반볶음 무생채 포기김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 감자곤약조림 청경채팽이볶음 깻잎지무침 포기김치	백미밥/야채죽 우거지된장국 두부조림 새송이볶음 도시락김 포기김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 깐풍기소스조림 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 포기김치		
점심 식단	흑미밥/매생이죽 어묵국 소고기청경채볶 음 감자조림 무생채 포기김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 해물돈육볶음 어묵볶음 쓱갓두부무침 포기김치	흑미밥/소고기죽 순두부계란국 자반고등어구이 올방개묵무침 오이생채 포기김치	흑미밥/새우버섯 죽 맑은미역국 닭살브로콜리볶 음 맛살해초샐러드 시래기볶음 포기김치	흑미밥/소고기죽 근대된장국 메추리알조림 햄감자채볶음 미나리참나물생 채 포기김치		
저녁 식단	백미밥/단호박죽 계란국 카레소스 탕수강정 오이무침 포기김치	백미밥/들깨죽 시금치된장국 두부조림 소세지전 브로콜리&초장 포기김치	백미밥/새우살죽 육개장 해물완자조림 열무들깨나물 꼬시래기무침 포기김치	백미밥/들깨죽 무채국 제육덮밥소스 우엉채조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥/소라죽 동태탕 애호박볶음 청포묵김가루무 침 깐마늘양파지 포기김치		

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