

식단표

2026년 07월

검단포도나무요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(562kcal)	점심(630kcal)	아침(565kcal)	점심(628kcal)	아침(563kcal)	점심(627kcal)	아침(570kcal)	점심(632kcal)
						쌀밥/흰죽 홍합살무국 돈까치채볶음 마늘콩볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기콩나물비빔밥 들깨미역국 두부양념조림 도토리묵속갯무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 메추리알무조림 연두부&양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 황태해장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 다시마썰&초장 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 토마토스프 크림블레 그 고구마조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥/생선살죽 순두부찌개 동태콩나물찜 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 돈민찌이채볶음 유채나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/오리살죽 김치두부국 훈제오리피망볶음 느타리버섯볶음 부추무침 배추김치
						저녁(572kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식
						잡곡밥/버섯죽 감자완짜국 콩치무조림 표고버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	간식 오거트 곡물과자	잡곡밥/이채죽 팽이버섯완짜국 간장불고기 감자채볶음 얼무나물 배추김치	간식 후레쉬베리 감귤주스	잡곡밥/미역죽 옥수수스프 순살돈까스&소스 미역줄기볶음 푸실라샐러드 배추김치	간식 바나나	백미밥/이채죽 창국장 한식잡채 호박볶음 무생채 배추김치	간식 크림빵 당근주스
5		6		7		8		9		10		11	
아침(564kcal)	점심(642kcal)	아침(570kcal)	점심(640kcal)	아침(565kcal)	점심(639kcal)	아침(572kcal)	점심(642kcal)	아침(569kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(641kcal)	아침(568kcal)	점심(645kcal)
쌀밥/흰죽 아욱완짜국 이채계란찜 우영채조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/게맛살죽 콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 맛살오이겨자채무 침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 해물동그랑땡 연두부&양념장 오복지무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 돈육콩나물찌개 코다리무조림 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 감자다시마국 돈민찌두부조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 꽃게완짜국 버섯돈불고기 김치전 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 유채완짜국 이채계란찜 건새우무조림 김자반 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 콩국수 삶은계란/오이채고 명 메밀전병 마늘콩무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 미트볼피망조림 호박볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/두부죽 황태해장국 돈육두부치기 온두부&양념장 어묵볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치두부조림 브로콜리흑임자무 침 도시락김 배추김치	잡곡밥/소고기죽 순살감자탕 계란말이 도토리묵무침 양파장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈민찌이채볶음 청경채나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/계란이채죽 호박완짜국 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 얼갈이나물 배추김치
저녁(567kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(562kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식
잡곡밥/닭이채죽 닭고기무국 후랑크소시지볶음 연근곤약조림 콘샐러드 배추김치	간식 단호박죽	잡곡밥/닭죽 유부맑은국 부드러운닭살장조 림 브로콜리볶음 상추겉절이 배추김치	간식 밤만주 매실주스	잡곡밥/버섯죽 이채스프 함박스테이크&소 스 새송이버섯볶음 모듬피클 배추김치	간식 요플레 황도	잡곡밥/이채죽 계란파국 돈육장조림 가지굴소스볶음 해초무침 배추김치	간식 단팥죽	잡곡밥/감자죽 유부완짜국 고등어무조림 감자채볶음 얼무나물 배추김치	간식 수박호박	잡곡밥/계란죽 미나우동국 카레소스 생선까스&타르소 스 오이무침 배추김치	간식 찐고구마 요구르트	잡곡밥/이채죽 들깨버섯국 동태전 우영채조림 청경채나물 배추김치	간식 꿀호떡 두유

12		13		14		15		16		17		18		
아침(573kcal)	점심(642kcal)	아침(565kcal)	점심(641kcal)	아침(570kcal)	점심(639kcal)	아침(564kcal)	점심(640kcal)	아침(570kcal)	점심(635kcal)	아침(568kcal)	점심(638kcal)	아침(565kcal)	점심(641kcal)	
쌀밥/흰죽 어묵국 계란찜 진멸치볶음 명이나물절임 배추김치	잡곡밥/닭이채죽 홍합살무국 닭살데리야끼볶음 감자조림 배추나물 배추김치	쌀밥/흰죽 아육국 네모랑뽕구이 새송이버섯볶음 김치반 배추김치	잡곡밥/소고기죽 경상도식소고기무국 한식잡채 올방개묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 민짜기볶음 순두부&양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/계란살죽 된장찌개 돈육김치볶음 팽이버섯맛살전 치커리생채 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨아육국 오미신적 어묵채볶음 갯잎지무침 배추김치	찰밥/닭죽 한방순살삼계탕 두부양념조림 상추겉절이 수박	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 계란말이 오이무침 건파채볶음 배추김치	잡곡밥/버섯죽 근대된장국 제육볶음 느트르버섯볶음 오이부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯된장국 돈채파프리카볶음 감자조림 마늘쫀얇념무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합살이육국 백순대볶음 이채계란찜 무생채 열무김치	쌀밥/흰죽 다시마무채국 스모크햄구이 참치이채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/계란이채죽 냉도토리묵사발 돈육미파두부 삼색겨자채무침 양파장아찌 배추김치	
저녁(564kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	
잡곡밥/계란살죽 근대된장국 제육볶음 맛살양배추볶음 부추무침 배추김치	_____	잡곡밥/버섯죽 물만두국 돈육숙주볶음 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	_____	잡곡밥/참치죽 계란두부국 콩치무조림 비엔나햄계집볶음 청경채나물 배추김치	_____	잡곡밥/흑인지죽 열무된장국 오징어까스&타르소스 마카로니샐러드 우렁조림 배추김치	_____	잡곡밥/생선살죽 숙갯어묵국 고등어구이 고구마조림 실곤약이채무침 배추김치	_____	잡곡밥/계란죽 황태국 간장불고기 양배추쌈&쌈장 미역줄기볶음 배추김치	_____	잡곡밥/이채죽 미소장국 순살돈까스 맛살이채볶음 양상추새싹샐러드 배추김치	_____	
19		20		21		22		23		24		25		
아침(570kcal)	점심(635kcal)	아침(572kcal)	점심(638kcal)	아침(580kcal)	점심(628kcal)	아침(571kcal)	점심(635kcal)	아침(568kcal)	점심(645kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(569kcal)	점심(643kcal)	
쌀밥/흰죽 배추된장국 돈민짜이채볶음 강장콩조림 무나물 배추김치	잡곡밥/이채죽 계란파국 돈육짜장소스 버섯탕수육&소스 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란콩조림 배추나물 김치반 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합살이육국 버섯소불고기 한식잡채 도라지나물 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 미트볼피망조림 연두부*양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흑인지죽 미니우동국 카레덮밥 새우까스&소스 오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치김치볶음 온두부 죽순들깨볶음 배추김치	잡곡밥/오리살죽 팽이장국 훈제오리이채볶음 도토리묵이채무침 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 감자유부국 돈민짜피망볶음 얼갈이된장찌짐 갯잎지무침 배추김치	잡곡밥/계란이채죽 미역오이냉국 순살파콘 새우살브로컬리볶음 양배추샐러드&드레싱 배추김치	_____	쌀밥/흰죽 들깨무채국 계란찜 시금치나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 청국장찌개 한식잡채 표고버섯볶음 노각무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부장국 부드러운샐살콩조림 진멸치볶음 궁채절임 배추김치	잡곡밥/소고기죽 냉도말국수 무순/감자튀/토마토 보쌈/한방 무생채 배추김치
저녁(560kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	
잡곡밥/두부죽 콩나물국 해물완자전 총알새송이버섯볶음 숙갯두부무침 배추김치	_____	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 고등어무조림 어묵볶음 맛살곤약이채무침 배추김치	_____	잡곡밥/닭이채죽 황태무국 닭간장조림 참치양배추볶음 유채나물 배추김치	_____	잡곡밥/이채죽 계란국 네티어나구이*파채 호박이채볶음 푸살리샐러드 배추김치	_____	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 코다리무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	_____	잡곡밥/이채죽 복어두부국 떡갈바구이 맛살이채볶음 숙주나물 배추김치	_____	잡곡밥/계란죽 콩나물국 콩치김치조림 어묵채볶음 시금치나물 배추김치	_____	
26		27		28		29		30		31				
아침(562kcal)	점심(630kcal)	아침(568kcal)	점심(632kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(648kcal)	아침(556kcal)	점심(640kcal)	아침(561kcal)	점심(643kcal)			
쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 옛날소시지전 감자채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/닭이채죽 들깨아육국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지국 이채계란찜 얼갈이나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 숙갯어묵탕 고등어구이 도토리묵갯무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치어묵국 메추리알조림 유채나물 김치반 배추김치	잡곡밥/소고기죽 떡국 닭볶음탕 양배추쌈&쌈장 부추양파겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 부드러운샐살조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/버섯이채죽 들깨김치탕 계란말이 새송이버섯볶음 오목채볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 돈민짜이채볶음 어묵채볶음 오목지무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 콩국수 삶은계란/오이채고명 매밀전병 얼갈이나물 열무김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채굴소스볶음 우양채조림 구이김 배추김치	잡곡밥/오리살죽 황태국 훈제오리피망볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치			
저녁(565kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(554kcal)	간식	저녁(549kcal)	간식	저녁(545kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식			
잡곡밥/이채죽 바지락무국 미파두부 가자굴소스볶음 무쌈채무침 배추김치	_____	잡곡밥/이채죽 고추장찌개 두부네모랑뽕구이 미역줄기볶음 근대나물 배추김치	_____	잡곡밥/두부이채죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 온두부 브로컬리쌈채무침 배추김치	_____	잡곡밥/계란이채죽 순두부찌개 간장돈불고기 곰피&초장 무생채 배추김치	_____	잡곡밥/닭죽 물만두국 닭볶음탕 연근조림 숙주나물 배추김치	_____	잡곡밥/흑인지죽 근대된장국 두부조림 올방개묵김기투무침 _____	_____			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 원산지 표시 : 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산/ 콩(두부류, 콩국수, 콩비지):수입산 / 김치 : 배추 - 국내산, 중국산 고춧가루 - 국내산, 중국산 / 돼지고기-국내산, 수입산 / 오리고기 : 국내산, 중국산 / 닭고기 : 국내산, 브라질산 / 소고기 : 호주산, 미국산 / 수산물(낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 조기, 다랑어, 주꾸미, 전복)-수입산
※ (주)제이엠푸드에스 / 작성자: .이은숙 영양사