

식단표

2026.08.23 ~ 2026.08.29

장원서울요양원

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 떡갈비조림 새송이버섯볶음 오징어젓무침 포기김치 (594/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 시래기된장국 쭈꾸미야채볶음 느타리버섯볶음 오이지무침 포기김치 (592/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기무국 메추리알조림 애호박볶음 양념깻잎지 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 순두부탕 고등어살조림 모듬콩조림 도토리묵&양념장 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 유부미소된장국 너비아니구이 건파래볶음 무짬지채무침 포기김치 (594/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 김치국 오물렛 도라지나물 열무나물 포기김치 (592/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 물만둣국 베이컨숙주볶음 연근조림 도시락김 포기김치 (594/26.5kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 유부미소된장국 간장찜닭 햄전 콘샐러드 포기김치 (605/27.2kcal)	잡곡밥/야채죽 가지냉국 돈채피망볶음&꽃 빵 멸치볶음 쫄면야채무침 포기김치 (611/27.4kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 마파두부 미트볼야채볶음 닭살겨자무침 포기김치 (615/27.6kcal)	잡곡밥/야채죽 쌀국수 짜조&춘권 꽃맛샐러드 양파초절임 열무김치 (618/27.7kcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 돈사태찜 미나리새송이무 침 오이무침 포기김치 (610/27.3kcal)	잡곡밥/야채죽 호박된장찌개 닭갈비 참치콘샐러드 모듬쌈&쌈장 포기김치 (612/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 팽이게살탕 짜장소스 탕수육 단무지무침 포기김치 (612/27.4kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 북엇국 스크램블 베이컨숙주볶음 청포묵김가루무 침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/녹두죽 북엇국 코다리조림 고사리나물 숙주나물 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 건새우아욱국 오징어야채볶음 우엉당근채볶음 유채나물 포기김치 (595/26.3kcal)	잡곡밥/참깨죽 들깨감자국 야채계란찜 미역줄기볶음 시금치나물 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 곤이알탕 순대야채볶음 마늘쫄볶음 치커리무침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/단호박죽 바지락살국 훈제오리야채볶 음 어묵볶음 노각오이무침 포기김치 (595/26.7kcal)	잡곡밥/팔죽 울갱이된장국 비엔나야채볶음 검은깨묵&양념장 비빔야채무침 포기김치 (596/26.7kcal)
오전 간식	액티비아 두유	액티비아 두유	액티비아 두유	액티비아 두유	액티비아 두유	액티비아 두유	액티비아 두유
오후 간식	마시는 비피더스	미니단팥빵&요구 르트	수박	망고바나나주스	찜 감자	계란토스트	떠먹는푸딩

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