

식단표

2026.09.06 ~ 2026.09.12

장원서울요양원

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 고등어살조림 새송이버섯볶음 오징어젓무침 포기김치 (596/26.7kcal)	잡곡밥/야채죽 아귀살무우국 훈제오리아채볶음 모듬콩조림 유채나물 포기김치 (594/26.6kcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지탕 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 오이지무침 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 김치국 해물완자구이 우엉채볶음 도시락김 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 계란국 참치야채볶음 연근조림 간장깻잎지 포기김치 (594/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 시래기된장국 떡갈비조림 꽃맛살볶음 시금치나물 포기김치 (596/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 물만둣국 오물렛 도라지무나물 오복지무침 포기김치 (595/26.5kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 수제비 소불고기 무생채 상추&쌈장 포기김치 (603/27.2kcal)	잡곡밥/야채죽 배추된장국 닭살카레소스 깻잎찜 보코치니샐러드 포기김치 (610/27.4kcal)	잡곡밥/야채죽 복어살감자국 오징어초무침 스모크햄전 보리된장열무무침 포기김치 (615/27.7kcal)	잡곡밥/야채죽 들깨갈국수 두부양념조림 붕어묵볶음 참나물겉절이 포기김치 (608/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 닭살미역국 소불고기 잡채 상추&쌈장 포기김치 (611/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 육개장 고등어조림 베이컨숙주볶음 들기름막국수 포기김치 (614/27.6kcal)	잡곡밥/야채죽 순두부계란국 제육볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 포기김치 (605/27.2kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 어묵국 마파두부 참치야채볶음 콘샐러드 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/녹두죽 소고기무국 코다리무조림 맛살미역줄기볶음 치커리유자무침 포기김치 (596/26.6kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 근대된장국 돈채야채볶음 세멸치볶음 가지무침 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 야채계란찜 고사리나물 브로콜리&초장 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/버섯야채죽 양송이크림스프 돈까스 부추무생채 콘샐러드 포기김치 (598/26.7kcal)	잡곡밥/단호박죽 썩갠어묵탕 닭살깻잎볶음 도토리묵&양념장 배추겉절이 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/팔죽 유부미소된장국 순대야채볶음 새송이버섯조림 아삭이고추된장무침 포기김치 (594/26.5kcal)
오전 간식	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)
오후 간식	마시는 비피더스	커스타드*요구르트	왕만두	딸기바나나주스	기정떡&요구르트	바나나	오렌지

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