

식단표

2026.09.20 ~ 2026.09.26

장원서울요양원

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 베이컨팽이볶음 건파래볶음 오징어젓무침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 돈채가지볶음 모듬콩조림 청경채나물 포기김치 (594/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 들깨감자국 떡갈비조림 느타리버섯볶음 간장깻잎지 포기김치 (595/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 오믈렛 도토리묵&양념장 오이지무침 포기김치 (593/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 계란국 쭈꾸미야채볶음 우영조림 무짬지채무침 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 근대된장국 두부양념조림 꽃맛살볶음 도시락김 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 크림스프 참치무조림 단호박엿장조림 오복지무침 포기김치 (596/26.4kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 콩가루배춧국 생선까스*타르소 스 메추리알장조림 양배추샐러드 포기김치 (602/26.8kcal)	잡곡밥/야채죽 복엇국 훈제오리야채볶음 새송이구이&부추 무침 토마토치즈샐러드 포기김치 (615/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 곤이알탕 순살찜닭 세멸치건과볶음 열무얼갈이겉절이 포기김치 (612/27.3kcal)	잡곡밥/야채죽 잔치국수 대패삼겹콩불 두부&볶음김치 상추*쌈장 포기김치 (618/27.7kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기무국 모듬전 고사리나물 시금치나물 포기김치 (610/27.3kcal)	잡곡밥/야채죽 토란들깨국 돈육사태찜 숙주나물 도라지오이무침 포기김치 (612/27.4kcal)	잡곡밥/야채죽 낙지연포탕 잡채 건파래볶음 돌나물유자무침 포기김치 (607/27.3kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 돈육애호박찌개 야채계란찜 표고버섯채볶음 올방개묵&양념장 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/녹두죽 순두부탕 오징어야채볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치 (594/26.3kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 건새우아욱국 카레소스 비엔나야채볶음 콘샐러드 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/참깨죽 콩비지찌개 고등어조림 부들어묵볶음 유채나물 포기김치 (597/26.6kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 아귀살배춧국 소불고기 궁채들깨볶음 치커리무침 포기김치 (595/26.4kcal)	잡곡밥/단호박죽 어묵국 야채계란찜 연근조림 열무나물 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/팔죽 사골우거지국 닭살피망볶음 애호박볶음 감자샐러드 포기김치 (597/26.7kcal)
오전 간식	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)
오후 간식	마시는 비피더스	꿀호떡&요구르트	순대찜	바나나	왕만두	유과*식혜	떠먹는 푸딩

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