

식단표

2026.09.13 ~ 2026.09.19

장원서울요양원

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 동태살무조림 올방개묵&양념장 오징어젓무침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 근대된장국 돈민찌두부조림 멸치볶음 양념깻잎지 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기무국 너비아니구이 미역줄기볶음 오이지무침 포기김치 (595/26.3kcal)	잡곡밥/야채죽 북엇국 들깨닭살볶음 볼어묵조림 도시락김 포기김치 (596/26.7kcal)	잡곡밥/야채죽 아욱국 오징어야채볶음 고사리나물 시금치나물 포기김치 (593/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 물만둣국 동그랑땡구이 애호박볶음 오복지무침 포기김치 (597/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 바지락살미역국 코다리살조림 건새우마늘종볶음 무짬지채무침 포기김치 (596/26.5kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 돈사태찜 건파래볶음 오이무침 포기김치 (598/26.6kcal)	잡곡밥/야채죽 감자옹심이국 마늘닭볶음탕 가지무침 청경채나물 포기김치 (615/27.4kcal)	잡곡밥/야채죽 해물누룽지탕 단호박짜장 중화풍해파리냉채 단무지 포기김치 (613/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 옥수수크림스프 함박스테이크 라구파스타 샐러드&키위D 포기김치 (619/27.8kcal)	잡곡밥/야채죽 콩나물국 맛살계란말이 모듬소시지볶음 비트당근샐러드 포기김치 (611/27.4kcal)	잡곡밥/야채죽 버섯된장찌개 들깨백불고기 순두부*양념장 단호박샐러드 포기김치 (608/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기샤브국 닭봉조림 감자채볶음 고추된장무침 포기김치 (605/27.2kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 미역국 쭈꾸미야채볶음 비엔나야채볶음 무짬지채무침 포기김치 (595/26.6kcal)	잡곡밥/녹두죽 콩비지찌개 달걀장조림 느타리버섯볶음 숙주나물 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 곤이알탕 훈제오리아채볶음 모듬콩조림 유채나물 포기김치 (597/26.6kcal)	잡곡밥/참깨죽 참치추어탕 두부조림 검은깨묵&양념장 오이무침 포기김치 (594/26.5kcal)	잡곡밥/버섯야채죽 다슬기부춧국 소불고기 도라지무나물 치커리무침 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/단호박죽 김치국 순대야채볶음 연근땅콩조림 열무된장무침 포기김치 (595/26.4kcal)	잡곡밥/팔죽 낙지연포탕 마파두부 어묵볶음 돌나물*초장 포기김치 (594/26.6kcal)
오전 간식	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)
오후 간식	황도	미니샌드&요구르트	사과*파인애플	수박	배	고구마찜	떠먹는 푸딩

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