

식단표

2026.09.27 ~ 2026.10.03

장원서울요양원

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)	목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 베이컨야채볶음 미나리나물 오징어젓무침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 북엇국 훈제오리부추볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 동태살무우국 너비아니구이 멸치견과볶음 오이지채무침 포기김치 (596/26.7kcal)	잡곡밥/야채죽 근대된장국 메추리알조림 비엔나야채볶음 도시락김 포기김치 (596/26.6kcal)	잡곡밥/야채죽 북엇국 돈채피망볶음 검은깨묵&양념장 간장깻잎지 포기김치 (596/26.4kcal)	잡곡밥/야채죽 낙지배춧국 베이컨팽이볶음 고사리나물 무짬지채무침 포기김치 (595/26.5kcal)	잡곡밥/야채죽 물만둣국 참치야채볶음 표고버섯채볶음 열무나물 포기김치 (596/26.5kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 김치국 짜장소스 탕수육 단무지무침 포기김치 (598/26.6kcal)	잡곡밥/야채죽 바지락순두부탕 닭도리탕 모듬콩무화과조림 숙주나물 포기김치 (607/27.3kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어무국 돈채마파두부 볼카츠샐러드 연근타르타르 포기김치 (612/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 메밀국수 김말이튀김 옹심이고기조림 오복지무침 포기김치 (615/27.6kcal)	잡곡밥/야채죽 사골우거지국 코다리강정 계란찜 청경채겉절이 포기김치 (617/27.7kcal)	잡곡밥/야채죽 김치수제비 돈사태조림 감자채볶음 리코타치즈샐러드 포기김치 (611/27.5kcal)	잡곡밥/야채죽 닭살미역국 고들빼기제육볶음 궁채들깨볶음 돌나물&초장 포기김치 (602/27.3kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 물만둣국 가자미살조림 청포묵&양념장 오이탕탕이 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/녹두죽 얼갈이된장국 들깨돈육볶음 볼어묵조림 유채나물 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 소불고기 꽃맛살볶음 도토리묵김치무침 포기김치 (595/26.6kcal)	잡곡밥/참깨죽 들깨감자국 부대햄김치볶음 가지볶음 치커리무침 포기김치 (596/26.5kcal)	잡곡밥/버섯야채죽 유부미소된장국 순대야채볶음 느타리버섯볶음 시금치나물 포기김치 (594/26.4kcal)	잡곡밥/단호박죽 계란국 하이라이스 건파래볶음 콘샐러드 포기김치 (596/26.7kcal)	잡곡밥/팔죽 콩나물국 미트볼야채볶음 애호박볶음 숙갓두부무침 포기김치 (595/26.6kcal)
오전 간식	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)	액티비아 (두유)
오후 간식	마시는 비피더스	커스타드&요구르트	찐고구마	망고바나나주스	수수부꾸미	크림스프&크래커	떠먹는 푸딩

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