

# 식단표

2026.10.04 ~ 2026.10.10

장원서울요양원

| 구분       | 일(10.04)                                                                    | 월(10.05)                                                                   | 화(10.06)                                                                        | 수(10.07)                                                                         | 목(10.08)                                                                    | 금(10.09)                                                              | 토(10.10)                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>누룽지탕<br>닭살무조림<br>새송이야채볶음<br>오징어젓무침<br>포기김치<br>(596/26.5kcal)     | 잡곡밥/야채죽<br>시래기된장국<br>두부양념조림<br>가지볶음<br>양념깻잎지<br>포기김치<br>(594/26.3kcal)     | 잡곡밥/야채죽<br>아귀살배춧국<br>떡갈비조림<br>느타리버섯볶음<br>오복지무침<br>포기김치<br>(595/26.6kcal)        | 잡곡밥/야채죽<br>김치국<br>비엔나야채볶음<br>연근조림<br>도시락김<br>포기김치<br>(596/26.5kcal)              | 잡곡밥/야채죽<br>미역국<br>쭈꾸미야채볶음<br>순두부&양념장<br>무짬지채무침<br>포기김치<br>(594/26.5kcal)    | 잡곡밥/야채죽<br>유채된장국<br>베이컨팽이볶음<br>오믈렛<br>청경채나물<br>포기김치<br>(596/26.5kcal) | 잡곡밥/야채죽<br>크림스프<br>소고기장조림<br>건파래볶음<br>숙주나물<br>포기김치<br>(597/26.7kcal)   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/야채죽<br>돈육콩비지찌개<br>삼치조림<br>양배추찜&쌈장<br>천사채샐러드<br>포기김치<br>(603/26.8kcal)   | 잡곡밥/야채죽<br>들깨감자국<br>소불고기<br>우영잡채<br>고추쌈장무침<br>포기김치<br>(606/27.3kcal)       | 잡곡밥/야채죽<br>어묵국<br>로제닭갈비<br>팽이버섯튀김<br>깻잎쌈무<br>포기김치<br>(615/27.5kcal)             | 잡곡밥/야채죽<br>비벼주는 비빔밥<br>/유부장국<br>스크램블<br>고추참치볶음<br>열무나물<br>포기김치<br>(611/27.4kcal) | 잡곡밥/야채죽<br>소고기숙주국<br>크래미크림카레<br>피쉬앤칩스<br>코울슬로<br>포기김치<br>(618/27.6kcal)     | 잡곡밥/야채죽<br>닭곰탕<br>돈육두반장볶음<br>꽃맛샐러드<br>상추&쌈장<br>포기김치<br>(611/27.4kcal) | 잡곡밥/야채죽<br>온도토리묵국<br>부추전<br>골뱅이야채무침<br>양파장아찌<br>포기김치<br>(614/27.3kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>소고기무국<br>야채스크램블<br>세멸치볶음<br>오이무침<br>포기김치<br>(597/26.7kcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>복엇국<br>훈제오리야채볶음<br>맛살미역줄기볶음<br>참나물겉절이<br>포기김치<br>(597/26.8kcal) | 잡곡밥/소고기야<br>채죽<br>근대된장국<br>오징어야채볶음<br>세멸치건과볶음<br>가지무침<br>포기김치<br>(594/26.5kcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>백콩비지탕<br>돈채피망볶음<br>건새우마늘쫀볶음<br>고구마샐러드<br>포기김치<br>(596/26.5kcal)       | 잡곡밥/버섯야채<br>죽<br>곤이알탕<br>들기름두부구이<br>불어묵조림<br>고들빼기<br>포기김치<br>(597/26.6kcal) | 잡곡밥/단호박죽<br>물만둣국<br>달걀장조림<br>무나물<br>시금치나물<br>포기김치<br>(594/26.3kcal)   | 잡곡밥/팔죽<br>열무된장국<br>순대볶음<br>애호박볶음<br>천사채샐러드<br>포기김치<br>(595/26.5kcal)   |
| 오전<br>간식 | 액티비아<br>(두유)                                                                | 액티비아<br>(두유)                                                               | 액티비아<br>(두유)                                                                    | 액티비아<br>(두유)                                                                     | 액티비아<br>(두유)                                                                | 액티비아<br>(두유)                                                          | 액티비아<br>(두유)                                                           |
| 오후<br>간식 | 마시는 비피더스                                                                    | 미니단팥빵&요구<br>르트                                                             | 갈비만두                                                                            | 바나나                                                                              | 치즈롤빵&요구르<br>트                                                               | 찜감자                                                                   | 떠먹는 푸딩                                                                 |

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