

식단표

2026년 09월

우리요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥/소고기야채죽 새우젓무국 잡채 코울슬로 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 유부된장국 두부양념조림 양배추쌈&쌈장 목이버섯볶음 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 동태탕 옛날소시지전 도시락김 애호박볶음 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 건새우미역국 떡갈비스테이크 소스 마늘쫀간장조림 근대나물무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 썩갓어묵무국 참치무조림 도토리묵&양념장 청경채나물무침 배추김치
점심 식단			혼합잡곡밥/단호박죽 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 김치전 열무지짐 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 제육불고기 실곤약야채무침 새송이파프리카볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 들깨감자국 훈제오리양배추볶음 부추양파무침 과일후르츠요거트소스 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 애호박새우젓국 임연수구이 우영조림 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 시금치된장국 닭가슴살죽순볶음 참치김치볶음 숙주무침 배추김치
저녁 식단			흰밥/흰죽 복어달걀국 돈다짐두부조림 단호박샐러드 양배추오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약장조림 깻잎무침 청경채나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 하이라이스 콩나물무침 얼갈이무침 배추김치	흰밥/흰죽 열무시래기들깨탕 소고기버섯불고기 오이생채 알배기된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 황태두부국 훈제오리양배추볶음 감자조림 돌미나리무침 배추김치
오전 간식			요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식			크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 꽃게탕 야채달걀말이 감자야채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 콩나물김치국 해물완자조림 우엉조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 얼갈이들깨탕 두부조림 미나리무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 황태콩나물국 잡채 단호박샐러드 도라지나물 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 물만두국 소시지야채볶음 연근흑임자샐러 드 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 순두부탕 미트볼스테이크 매밀전병 가지파프리카볶 음 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 건새우무국 함박스테이크 표고무조림 콩나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 콩국 연두부&간장양념 연근땅콩조림 무생채무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 소고기파육개장 훈제오리볶음 천사채맛살샐러 드 부추전 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 시금치된장국 제육볶음 해초샐러드 썩갠나물 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 콩나물국 오징어야채볶음 부추오이무침 매일순된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 콩비지찌개 카레라이스 양배추샐러드 시금치된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 어묵국 가자미구이 무말랭이무침 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 순두부된장국 돈사태새송이장 조림 마카로니샐러드 유채나물 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 시금치된장국 닭가슴살죽순볶 음 참치김치볶음 숙주무침 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 돈육매추리알장 조림 맛김자반 죽순볶음 배추김치	흰밥/흰죽 순두부달걀국 훈제오리야채볶 음 감자샐러드 파래김무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 닭가슴살야채볶 음 단무지채무침 목이버섯볶음 배추김치	흰밥/흰죽 애호박두부된장 국 소고기양배추볶 음 고사리나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 팽이미소장국 돈육건가지볶음 고구마줄기 마늘종고추장무 침 배추김치	흰밥/흰죽 버섯된장국 훈제오리브로콜 리볶음 브로콜리&초장 감자채볶음 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 게살크레미달걀 국 스팸감자조림 도시락김 죽순야채볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 아욱된장국 베이컨달걀스크 램블 깻잎무침 애호박양파볶음 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 배추콩국 동그랑땡소스조 림 양배추쌈&쌈장 숙주무침 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 북어콩나물국 코다리찜 맛살양파샐러드 새송이파프리카 볶음 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 얼갈이된장국 고등어무조림 연근흑임자샐러 드 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 순두부탕 스팸감자조림 도토리묵&양념장 돌미나리무침 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 표고미역된장국 순두부달걀찜 도라지초무침 얼갈이들깨무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 바지락미역국 닭볶음탕 무조림 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 꽃게탕 제육불고기 연근흑임자샐러 드 오이초무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 근대된장국 소불고기 김치전 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 어묵국 두부조림 브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 소고기육개장 돈다짐육건가지 볶음 무생채나물 알배추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 버섯된장국 임연수구이 툇무침 청경채겉절이무 침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 두부새우젓국 닭가슴살장조림 실곤약무침 오이양파무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 순두부된장국 돈사태새송이장 조림 양념깻잎지 청포묵 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 매추리알새송이 볶음 가지나물 우엉조림 배추김치	흰밥/흰죽 알탕 닭볶음탕 건목이버섯볶음 청경채나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 들깨무국 애호박돈민찌북 음 무짬지 느타리아채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 훈제오리볶음 도라지나물볶음 오이참깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골무국 제육버섯불고기 고사리나물 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 마파두부 열무지찜 무나물볶음 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 파육개장 스모크햄야채볶음 감자샐러드 양파볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 황태미역국 두부양념조림 새송이파프리카볶음 무들깨나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 감자국 코다리무조림 마늘쫄간장양념무침 콩나물양파볶음 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 새우젓두부국 당근계란찜 무나물 숙주무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 팽이미소장국 미트볼스테이크 브로콜리맛살샐러드 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 배추된장국 치킨너겟 김치전 가지나물 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 꽃게탕 두부강정 애호박볶음 청경채나물 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 팽이달걀국 돈사태호박조림 청포묵 브로콜리초고추장무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 배추된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 브로콜리맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합두부국 춘천달걀비우영조림 오이참깨무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 유부된장국 짜장밥 천사채오이샐러드 건새우마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 토란국 임연수구이 잡채 느타리아호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 김치콩나물국 돼지고기양배추볶음 감자전 미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 연두부달걀국 새송이돈사태장조림 무생채무침 열무우거지들깨볶음 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 두부새우젓국 닭가슴살장조림 실곤약무침 오이양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 새우젓무국 훈제오리아채볶음 도라지초무침 궁채나물 배추김치	흰밥/흰죽 버섯된장국 제육간장불고기 간장깻잎 알배기김무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 소불고기 느타리아채볶음 열무된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 만두국 돈사태메추리알장조림 콩나물양파나물 청경채겉절이무침 배추김치	흰밥/흰죽 바지락미역국 마파두부 가지굴소스볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 복어콩나물국 훈제오리아채볶음 곰피무침 숙주나물무침 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥/연근죽 아욱된장국 해물동그랑땡전 야채볶음 도시락김 도라지나물 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 청국장찌개 콩치통조림김치 찜 목이죽순볶음 양배추김무침 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 사골무국 부추달걀찜 코울슬로 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 팽이된장국 콩치통조림무조 림 비빔오징어젓 고사리나물볶음 배추김치			
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 알탕 떡갈비스테이크 소스 오이양파무침 새송이파프리카 볶음 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 건새우미역국 닭볶음탕 김치전 무나물 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 들깨느타리무국 카레라이스 감자샐러드 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 계란국 짜장면 오징어젓 콩나물양파무침 배추김치			
저녁 식단	흰밥/흰죽 순두부달걀국 새송이사태장조 림 무생채무침 열무우거지들깨 볶음 배추김치	흰밥/흰죽 소고기파육개장 제육불고기 깻잎순나물 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 돈육애호박볶음 표고무조림 천사채맛살샐러 드 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 닭가슴살볶음탕 도시락김 도라지오이초무 침 배추김치			
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜			
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : * 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ (주)동행 제공 식단표