식단표

2025년 09월

침산탑요양원

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
아침 식단		잡곡밥/녹두죽 맑은감자국 계란찜 우엉채조림 궁채장아찌 맛김치 (653Kcalkcal)	잡곡밥/게살야채죽 홍합무국 메추리알장조림 컬리플라워볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (658Kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 김치국 닭순살장조림 콩자반 오복지야채무침 맛김치 (623Kcalkcal)	잡곡밥/두부죽 맑은콩나물국 스팸감자조림 당근채볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (643Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리야채죽 순두부국 떡갈비스틱조림 파래자반 무오이초절임 맛김치 (651Kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 누룽지탕 참치무조림 어묵양파볶음 고들빼기야채무침 맛김치 (679Kcalkcal)
점심 식단		잡곡밥/미역죽 고추장찌개 잡채 견과류멸치볶음 콩나물부추무침 맛김치 (693Kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 우묵가사리냉국 오리훈제단호박조림 감자볶음 미역야채초고추장무침 맛김치 (682Kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 한식된장국 오이소고기볶음 명엽채볶음 계절야채무침 맛김치 (676Kcalkcal)	잡곡밥/건새우야채죽 부대찌개 두부탕수육 느타리버섯볶음 초석잠장아찌 맛김치 (678Kcalkcal)	잡곡밥/미역죽 해장국 임연수카레구이 고구마줄기볶음 도토리묵김치무침 깍두기 (693Kcalkcal)	잡곡밥/누룽지닭죽 닭곰탕 돈까스 청경채굴소스볶음 옥수수캔샐러드 맛김치 (691Kcalkcal)
저녁 식단		잡곡밥/계란야채죽 사골해장국 닭갈비 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치 (662Kcalkcal)	잡곡밥/메생이죽 종합어묵국 너비아니구이 그린빈굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (678Kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채죽 소고기무국 깐풍강정 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (684Kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 수제비국 데리야끼경단조림 깻잎멸치볶음 계절야채무침 맛김치 (695Kcalkcal)	잡곡밥/전복죽 미역국 소불고기 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치 (660Kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태채무국 부대제육볶음 양배추찜/쌈장 마늘쫑장아찌채 맛김치 (658Kcalkcal)
오후 간식		증편	참손쌀과자 요구르트	황도	달랑도넛	촉촉한고구마케익	삶은계란 요구르트

구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
아침 식단	잡곡밥/표고야채죽 바지락부추국 미트볼조림 시래기볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (627Kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 어묵국 두부조림 콩자반 고추장아찌 맛김치 (653Kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채죽 김치국 고등어캔시래기조림 총알버섯볶음 오이장아찌무침 맛김치 (631Kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 얼갈이된장국 돈채야채볶음 오복지무침 파래자반 맛김치 (635Kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 누룽지탕 참치무조림 호박새우젓볶음 양념깻잎지 맛김치 (644Kcalkcal)	잡곡밥/참치야채죽 유부맑은국 베이컨야채볶음 궁채장아찌 구이김 맛김치 (652Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 시래기된장국 함박스테이크조림 양파그린빈볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (677Kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/메생이죽 버섯들깨탕 소고기숙주볶음 매콤콩나물볶음 계절나물무침 맛김치 (673Kcalkcal)	잡곡밥/죽 잔치국수 오이양파무침 쇠고기장조림 맛김치 (687Kcalkcal)	작은밥/미역죽 파송송계란국 짜장면 양파비엔나볶음 단무지무침 맛김치 (668Kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 오이냉국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (683Kcalkcal)	잔치국수 시금치무침 양파무침 맛김치 (699Kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 들깨부추닭곰탕 오징어볶음 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (643Kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은콩나물국 제육볶음 오이나물볶음 계절야채무침 맛김치 (639Kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수야채죽 한식된장국 참치김치볶음 베이컨채소볶음 톳무생채 맛김치 (666Kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 계란스크램블 메추리알조림 시금치무침 맛김치 (693Kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 부대찌개 콩나물불고기 고사리들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (654Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 뼈없는감자탕 완자조림 무우나물볶음 계절야채무침 맛김치 (650Kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 웅심이감자국 해물찜 취나물볶음 계절야채무침 맛김치 (622Kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 황태두부국 하이라이스 고구마줄기볶음 삼색푸실리오리엔탈샐러드 맛김치 (679Kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 맑은콩나물국 깐풍강정 팽이미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (688Kcalkcal)
오후 간식	런요구르트	찐감자 보리차	삶은계란	두유	증편	떠먹는요구르트	달랑도넛
구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
아침 식단	잡곡밥/녹두죽 들깨무국 메추리알장조림 도라지볶음 도시락김 맛김치 (622Kcalkcal)	잡곡밥/계란야채죽 홍합국 감자조림 맛살양배추볶음 비트무생채 맛김치 (644Kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 애호박새우젓국 미트볼조림 연두부/양념장 열무고추장무침 맛김치 (637Kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 계란찜 컬리플라워볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (655Kcalkcal)	잡곡밥/컬리플라워죽 유부장국 비엔나야채복음 오징어젓갈무침 파래자반 맛김치 (645Kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯죽 감자계란국 닭순살야채조림 콩자반 양념깻잎지 맛김치 (657Kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 들깨버섯탕 꽁치캔무조림 양파장아찌 시금치무침 맛김치 (642Kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 마파두부 오이나물볶음 계절야채무침 맛김치 (668Kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 미니돈까스조림 시래기볶음 가지나물무침 맛김치 (669Kcalkcal)	잡곡밥/홍합살야채죽 김치콩나물국 안동찜닭 새송이고추장볶음 궁채장아찌 맛김치 (672Kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 사골해장국 고추장불고기 상추/쌈장 계절야채무침 맛김치 (648Kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 고추장찌개 고등어오븐구이 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (694Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리야채죽 한식된장국 오리훈제단호박조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (670Kcalkcal)	잡곡밥/닭고기야채죽 소고기무국 돼지고기부추잡채 매콤콩나물볶음 계절야채무침 맛김치 (699Kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 오징어국 너비아니구이 어묵고추조림 야채샐러드 맛김치 (679Kcalkcal)	잡곡밥/참치죽 소고기미역국 돼지불백 마늘쫑채 계절야채무침 맛김치 (643Kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 수제비국 코다리양념조림 가지양파볶음 브로콜리두부무침 맛김치 (682Kcalkcal)	잡곡밥/메생이죽 참치김치찌개 오색모듬전 연근조림 계절야채 맛김치 (676Kcalkcal)	잡곡밥/게살야채죽 어묵무국 오징어야채볶음 건새우마늘쫑볶음 계절야채무침 맛김치 (634Kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 미역국 불맛돈육야채볶음 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (678Kcalkcal)	잡곡밥/전복죽 청국장찌개 소불고기 들기름김치볶음 대파양념무침 깍두기 (674Kcalkcal)
오후 간식	황도	촉촉한고구마케익	검은깨두유	떠먹는요구르트	과일	푸딩	단짠감자 보리차

구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
아침 식단	잡곡밥/들깨야채죽 홍합무국 계란찜 당근채볶음 궁채장아찌 맛김치 (621Kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 황태무국 고등어캔무조림 그린빈볶음 무우생채 맛김치 (635Kcalkcal)	잡곡밥/순두부죽 미역국 베이컨양배추볶음 무우나물 간장고추장아찌 맛김치 (644Kcalkcal)	잡곡밥/계란야채죽 시래기된장국 두부조림 콩자반 양념깻잎지 맛김치 (674Kcalkcal)	잡곡밥/메생이죽 김치두부국 떡갈비스틱조림 감자볶음 양파장아찌 맛김치 (659Kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 콩나물국 날치알계란찜 컬리플라워볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (661Kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 한식된장국 메추리알장조림 파래자반 비트무생채 맛김치 (629Kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 돼지고기김치찌개 총알버섯메추리알조림 시래기볶음 계절야채무침 맛김치 (692Kcalkcal)	잡곡밥/미역죽 한식된장국 콩나물불고기 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (688Kcalkcal)	작은밥/양송이죽 잔치국수 경단데리야끼조림 맛살브로콜리볶음 짜사이무침 맛김치 (688Kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 부대찌개 소불고기볶음 양송이그린볶음 계절야채무침 맛김치 (699Kcalkcal)	비빔밥 계란탕 장조림 깍두기 (644Kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 야채전 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치 (685Kcalkcal)	잡곡밥/전복죽 홍합미역국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 도토리묵야채무침 맛김치 (664Kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 함박스테이크조림 팽이미역볶음 계절야채무침 맛김치 (675Kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 새우까스/타르소스 열무고추장무침 야채옥수수캔샐러드 맛김치 (692Kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 뼈없는감자국 한식잡채 숙주나물볶음 계절야채무침 맛김치 (627Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 종합어묵국 코다리무조림 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (681Kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채죽 소고기무국 안동찜닭 고추장멸치볶음 시금치무침 맛김치 (689Kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 해장국 고등어카레구이 표고버섯야채볶음 오이무침 맛김치 (633Kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 버섯매운탕수제비 감자그라탕(오븐) 돈민찌가지볶음 도라지초고추장무침 맛김치 (689Kcalkcal)
오후 간식	미니쿠키 요구르트	두유	떠먹는요구르트	과일	참손쌀과자 요구르트	증편	비피더스

구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
아침 식단	잡곡밥/매생이야채죽 누룽지탕 두부조림 호박양파볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (626Kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 맑은콩나물국 감자조림 연두부/양념장 궁채장아찌 맛김치 (633Kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 파송송계란국 참치무조림 무오이초절임 도시락김 맛김치 (690Kcalkcal)				
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 육개장 소불고기버섯볶음 어묵고추조림 계절야채무침 맛김치 (648Kcalkcal)	잡곡밥/닭안심죽 고추장찌개 미트볼크림소스조림 마늘쫑건새우볶음 계절야채무침 맛김치 (682Kcalkcal)	표고버섯밥/표고버섯죽 우렁된장찌개 명란떡갈비야채조림 꽈리고추멸치조림 얼갈이된장무침 맛김치 (688Kcalkcal)				
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채죽 바지락부추국 돼지고기장조림 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치 (677Kcalkcal)	잡곡밥/홍합죽 두부김치국 오리훈제야채볶음 샐러리장아찌 계절야채무침 맛김치 (656Kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 황태채무국 닭바베큐구이 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (644Kcalkcal)				
오후 간식	빵	두유	촉촉한고구마케익				

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표