식단표

2025년 10월

침산탑요양원

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
아침 식단				백미밥/흰죽 버섯국 마파두부 제철나물 비트무피클 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 황태국 찹스테이크볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (614kcal)	백미밥/흰죽 유부국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)
점심 식단				잡곡밥/달걀죽 된장국 소불고기 오징어부추전 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/버섯죽 소고기무국 낙지볶음 김말이강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/들깨죽 순살해장국 버섯크림함박 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/완두콩죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단				잡곡밥/닭죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 표고민찌볶음 병아리콩조림 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/옥수수죽 육개장 순살짜장찜닭 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/고구마죽 미역국 제육볶음 감자고로케 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/땅콩죽 된장국 고등어김치조림 잡채 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식				당근주스	당근주스	아침햇살	아침햇살
오후 간식				과일	카스타드	바나나	기정떡
당뇨식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식				뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 돈채야채볶음 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 미트볼야채볶음 무나물 오징어젓게살무침 배추김치 (608kcal)	백미밥/흰죽 유부국 스크램블에그 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (620kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 비엔나케찹볶음 병아리콩조림 도시락김 배추김치 (611kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 맛살야채볶음 감자조림 블루베리무피클 배추김치 (624kcal)	백미밥/흰죽 된장국 참치무조림 토란대나물 양념김가루 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 사골무국 치킨너겟*머스타드 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/닭죽 순두부국 백순대볶음 애호박볶음 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자호박국 바싹불고기 가지나물 양배추부추무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/고구마죽 닭곰탕 돈육메란조림 감자샐러드 브로콜리*초장 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/땅콩죽 된장국 훈제오리야채볶음 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/전복죽 김치콩나물국 소불고기 에그누들비빔면 파래자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/참깨죽 순살해장국 아귀해물찜 야채고로케 양파장아찌 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 황태국 바싹불고기 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/전복죽 미역국 김치제육 온두부*양념장 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/참깨죽 된장국 조기구이 모듬버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 콩나물국 하이라이스 생선까스*소스 단무지무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/콩죽 육개장 두부구이고추볶음 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 제육볶음 야채계란말이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 순두부국 닭갈비 수제표고탕수 콩나물무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부국 고등어구이 도토리묵김치무침 숙주나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼
오후 간식	유과 사과쥬스	망고스무디	단호박꿀찜 포도쥬스	마들렌 식혜	블루베리스무디	황도	밤만쥬 두유
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 돈육무조림 멸치양배추볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 비엔나케찹볶음 고사리나물 양념김가루 배추김치 (615kcal)	백미밥/흰죽 된장국 메추리알장조림 무나물 목이버섯장아찌 배추김치 (602kcal)	백미밥/흰죽 유부국 어묵야채볶음 시래기지짐 국물채짠지 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 미역국 찹스테이크볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 사골무국 마파두부 감자조림 도시락김 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 미트볼야채볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (592kcal)
점심 식단	잡곡밥/콩죽 해물계란국 두부양념조림 가지민찌볶음 오이무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/야채죽 사골우거지국 코다리무조림 마늘쫑햄볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/달걀죽 콩나물국 안동찜닭 해물까스*소스 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/버섯죽 부대찌개 돈불고기야채찜 단호박샐러드 무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 황태국 훈제오리야채볶음 청포묵김무침 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/완두콩죽 감자호박국 낙지볶음 잡채 고사리장아찌 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/닭죽 된장국 순대야채볶음 부들어묵조림 숙주나물 배추김치 (634kcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 된장국 제육볶음 연근땅콩조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/달걀죽 미역국 훈제오리야채볶음 감자조림 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/옥수수죽 버섯국 언양식불고기 에그누들볶음면 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/고구마죽 순두부국 삼치엿장구이 야채계란찜 콩나물부추무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/땅콩죽 된장국 짜장 깐풍연근 단무지무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/전복죽 어묵국 바싹불고기 제철나물 파래자반 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 닭갈비 오징어부추전 병아리콩조림 배추김치 (624kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	마시는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼
오후 간식	옥수수술빵 귤쥬스	바나나	기정떡 당근쥬스	증편 배쥬스	단호박꿀찜 사과쥬스	키위스무디	땅콩크림샌드 포도쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 치킨너겟*머스타드 무나물 먹지무침 배추김치 (603kcal)	백미밥/흰죽 황태국 햄양배추볶음 시래기지짐 비트무피클 배추김치 (610kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 연근조림 파래자반 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 마파두부 건새우마늘쫑볶음 간장깻잎지 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 유부국 돈채야채볶음 감자조림 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 미역국 잡채어묵볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 사골무국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 미역국 김치제육 메추리알장조림 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 소불고기 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/땅콩죽 사골우거지국 제육볶음 고구마샐러드 도토리묵*양념장 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/전복죽 김치콩나물국 닭갈비 모듬버섯볶음 브로콜리*초장 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 배추홍합국 잡채 소고기장조림 미나리무생채 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 된장국 훈제오리야채볶음 잔멸치고추조림 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/콩죽 황태국 고등어무조림 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 유부국 백순대볶음 표고민찌볶음 제철나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/콩죽 미역국 데미소스함박 숙주나물 오이부추무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/야채죽 육개장 돈육무조림 제철나물 양파장아찌 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 조기구이 유부잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 순두부국 카레 옥수수맛살전 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 해물계란국 바싹불고기 두부고추장강정 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/달걀죽 어묵국 김치제육 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (607kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	토마토주스	단호박라떼	떠먹는요쿠르트
오후 간식	메론	밥풀과자 식혜	마들렌 두유	밥풀과자 수정과	카스타드+두유	증편 배쥬스	유과 사과쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 참치무조림 시래기지짐 파래자반 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 무나물 국물채짠지 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 유부국 돈채야채볶음 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 맛살야채볶음 연근조림 오징어젓게살무침 배추김치 (610kcal)	백미밥/흰죽 황태국 마파두부 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 된장국 미트볼야채볶음 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (603kcal)	
점심 식단	잡곡밥/야채죽 감자호박국 안동찜닭 오징어부추전 제철나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 민찌버터메란조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 아귀해물찜 가지나물 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/달걀죽 된장국 훈제오리야채볶음 감자샐러드 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/버섯죽 사골우거지국 버섯크림함박 잔멸치고추조림 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/들깨죽 미역국 닭갈비 표고느타리볶음 브로콜리*초장 배추김치 (619kcal)	
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 두부양념조림 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/들깨죽 미역국 코다리강정 야채계란찜 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/완두콩죽 순두부국 돈육무조림 김치전 파래자반 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/들깨죽 육개장 짜장 양배추오믈렛 단무지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/완두콩죽 해물계란국 제육볶음 잡채 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/닭죽 소고기무밥*양념장 해물완자전 도토리묵김치무침 파래김구이 콩나물국/배추김치 (617kcal)	
오전 간식	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트	블루베리라떼	고구마라떼	마시는요쿠르트	
오후 간식	오렌지	밥풀과자 식혜	마들렌 두유	단호박꿀찜 사과쥬스	옥수수술빵 포도쥬스	바나나	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	

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

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

※ 원산지 표시 :

잡곡밥(쌀,잡곡-국내산),새싹김치(배추-중국산,고추가루-중국산),새싹슬라이스김치(배추,고추가루:중국산)

돈육:국내산,소고기(국거리:미국산),(불고기용미국산),(민찌:호주산),홍합(중국산),바지락(중국산),고등어(국내산),메밀묵:중국산,꽁치통조림:대만,참치통조림(태평양),순두부(미국산),계란(국내산),생오리(국내산).오리훈제(중국산),삼치(국내산),동태:러시아.꽁치캔,고등어캔(대만산)

※ ※ 상기식단은 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

* 미음 : 죽도 삼키기 어려운 어르신들을 위해 죽을 믹서기로 곱게 갈아서 제공. 당뇨식 어르신일 경우 잡곡도 추가한 죽을 곱게 갈아서 제공함.

<기피식품>

- 김삼규(기피 : 고춧가루)>>>대체 : 맑은음식(고춧가루제외)