식단표

2025년 11월

침산탑요양원

구분							토(11.01)
아침 식단							백미밥/흰죽 사골무국 어묵야채볶음 병아리콩조림 먹지무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단							잡곡밥/완두콩죽 감자호박국 김치제육 온두부*양념장 제철나물 배추김치 (612kcal)
저녁 식단							잡곡밥/땅콩죽 버섯국 해물완자전 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (625kcal)
오전 간식							떠먹는요쿠르트
오후 간식							단호박꿀찜 사과쥬스

구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 비엔나케찹볶음 시래기지짐 양념김가루 배추김치 (603kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (610kcal)	백미밥/흰죽 해물계란국 치킨너겟*머스타드 무나물 도시락김 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 스크램블에그 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 유부국 어묵야채볶음 연근조림 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 감자호박국 마파두부 토란대나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 된장국 메추리알장조림 시래기지짐 짠지무침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 된장국 제육볶음 두부구이*양념장 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 황태국 통오리바베큐 모듬버섯볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/땅콩죽 된장국 안동찜닭 야채고로케 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/전복죽 미역국 제육들깨볶음 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/참깨죽 된장국 소불고기 에그누들비빔면 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 닭곰탕 낙지간장볶음 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/콩죽 황태국 닭갈비 잡채 양파장아찌 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참깨죽 유부국 고등어구이 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 순두부국 바싹불고기 가지탕수 양배추찜*쌈장 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/콩죽 콩나물국 하이라이스 건두부볶음우동 제철나물 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/야채죽 사골우거지국 조기구이 에그누들비빔면 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/야채죽 육개장 순대야채볶음 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/흑임자죽 어묵국 훈제오리야채볶음 오징어까스*소스 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/단호박죽 순두부국 돈육무조림 도토리묵*양념장 숙주나물 배추김치 (607kcal)
오전 간식	고구마라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트	바나나라떼
오후 간식	옥수수술빵 포도쥬스	바나나	기정떡 식혜	유과 배쥬스	망고스무디	찐고구마 당근쥬스	마들렌 식혜
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (605kcal)	백미밥/흰죽 유부국 스크램블에그 연근조림 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 미역국 비엔나케찹볶음 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 감자호박국 돈채야채볶음 시래기지짐 파래자반 배추김치 (592kcal)	백미밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (614kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 미트볼케찹볶음 잔멸치양배추볶음 먹지무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 콩나물국 김치제육 감자채볶음 브로콜리*쌈장 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/달걀죽 부대찌개 스웨덴식미트볼 메쉬드포테이토 쿠스쿠스샐러드 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/버섯죽 순살해장국 코다리무조림 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 안동찜닭 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/완두콩죽 소고기무국 두부구이고추볶음 표고민찌볶음 무생채 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/닭죽 콩나물국 바싹불고기 감자고로케 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/옥수수죽 황태국 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/달걀죽 미역국 가자미구이 마늘쫑햄볶음 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/옥수수죽 된장국 카레 고추튀김 단무지무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/고구마죽 황태국 훈제오리야채볶음 김치전 들깨무나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/땅콩죽 어묵국 제육볶음 연두부*양념장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/전복죽 순두부국 돼지갈비찜 브로콜리게살샐러드 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참깨죽 육개장 조기구이 모듬버섯볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 미역국 두부양념조림 고추튀김 콩나물무침 배추김치 (622kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	키위스무디	떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	황도	밤만쥬 두유	증편 토마토쥬스	바나나	밥풀과자 귤쥬스	단팥호빵 배쥬스	찐감자 수정과
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 돈육무조림 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 제철나물 조개젓무침 배추김치 (615kcal)	백미밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (602kcal)	백미밥/흰죽 미역국 치킨너겟*머스타드 무나물 오징어젓게살무침 배추김치 (588kcal)	백미밥/흰죽 된장국 잡채어묵볶음 고사리나물 파래자반 배추김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 유부국 마파두부 연근조림 간장깻잎지 배추김치 (585kcal)	백미밥/흰죽 해물계란국 메추리알장조림 시래기지짐 짠지무침 배추김치 (592kcal)
점심 식단	잡곡밥/고구마죽 해물계란국 언양식불고기 잡채 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/땅콩죽 김치콩나물국 소불고기 맛감자어묵볶음 무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/전복죽 된장국 김치제육 숙주나물 파래김*양념장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/참깨죽 순살해장국 고등어구이 야채계란찜 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 닭곰탕 돈육표고조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/콩죽 감자호박국 버섯크림함박 에그누들비빔면 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 백순대볶음 물파래무침 제철나물 배추김치 (634kcal)
저녁 식단	잡곡밥/콩죽 된장국 닭갈비 연근땅콩조림 제철나물 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/야채죽 유부국 제육볶음 오징어까스*소스 파래자반 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/야채죽 순두부국 게살계란덮밥 수제표고강정 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태국 바싹불고기 야채고로케 콩나물파채무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/단호박죽 버섯국 오리구이*부추무침 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/달걀죽 취나물밥*양념장 가자미구이 제철나물 파래김구이 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 제육볶음 감자전 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
오전 간식	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	블루베리스무디	마시는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	땅콩크림샌드 포도쥬스	메론	옥수수술빵 식혜	마들렌 토마토쥬스	밥풀과자 두유	사과	증편 배쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 떡갈비데리야끼 제철나물 블루베리무피클 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 김치콩나물국 참치무조림 토란대나물 도시락김 배추김치 (608kcal)	백미밥/흰죽 버섯국 스크램블에그 연근조림 양념깻잎지 배추김치 (620kcal)	백미밥/흰죽 황태국 비엔나케찹볶음 고사리나물 먹지무침 배추김치 (611kcal)	백미밥/흰죽 미역국 돈채야채볶음 시래기지짐 제철나물 배추김치 (624kcal)	백미밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 무나물 파래자반 배추김치 (621kcal)	백미밥/흰죽 사골무국 미트볼케찹볶음 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 어묵국 바싹불고기 오징어부추전 파래자반 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/단호박죽 소고기무국 깐풍닭튀김 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/달걀죽 순살해장국 고등어무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/버섯죽 된장국 훈제오리야채볶음 고구마샐러드 물파채무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/들깨죽 부대찌개 소불고기 에그누들비빔면 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/달걀죽 감자호박국 민찌버터메란조림 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/버섯죽 콩나물국 제육볶음 오징어까스*소스 연근흑임자무침 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/흑임자죽 순두부국 조기구이 마늘쫑햄볶음 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/단호박죽 된장국 김치제육 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/달걀죽 육개장 경양식돈까스 시금치나물 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/버섯죽 유부국 돈육표고조림 야채계란말이 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/들깨죽 어묵국 짜장 코다리강정 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/닭죽 순두부국 안동찜닭 다시마브로콜리숙회 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/옥수수죽 황태국 언양식불고기 계란장조림 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	딸기스무디	고구마라떼	마시는요쿠르트	바나나라떼
오후 간식	유과 사과쥬스	밥풀과자 식혜	단감	단호박꿀찜 당근쥬스	찐고구마 수정과	바나나	단호박꿀찜 귤쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(11.30)						
아침 식단	백미밥/흰죽 크림스프 돈육무조림 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (610kcal)						
점심 식단	잡곡밥/들깨죽 된장국 두부양념조림 동그랑땡전 제철나물 배추김치 (628kcal)						
저녁 식단	잡곡밥/고구마죽 버섯국 바싹불고기 제철나물 양배추찜*쌈장 배추김치 (602kcal)						
오전 간식	떠먹는요쿠르트						
오후 간식	마들렌 두유						
당뇨식	잡곡밥						
경관식	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)