식단표

2026년 06월

침산탑요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		잡곡밥/흰죽 버섯국 마파두부 연근채소조림 비트무피클 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 잡채어묵볶음 고사리나물 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 해물완자조림 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 제철나물 파래자반 배추김치 (614kcal)
점심 식단		기장밥/단호박죽 육개장 찜닭 애호박채전 오이무침 배추김치 (647kcal)	기장밥/흑암자죽 쇠고기미역국 곤약메란돈육장조림 감자복음 청경채무침 배추김치 (634kcal)	기장밥/녹두죽 팽이버섯달걀국 코다리조림 양배추찜/양념장 참나물무침 배추김치 (625kcal)	기장밥/흑임자죽 다슬기국 잡채 쑥갓무침 숙주나물무침 배추김치 (645kcal)	기장밥/땅콩죽 쇠고기국 오징어숙회무침 두부구이 시금치무침 배추김치 (619kcal)	기장밥/흑임자죽 근대된장국 짜장 꽈리고추멸치볶음 단무지무침 배추김치 (626kcal)
저녁 식단		기장밥/단호박죽 콩나물어묵국 두부양념조림 버섯볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)	기장밥/흑임자죽 수제비국 훈제오리부추볶음 마늘종무침 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	기장밥/녹두죽 들깨뭇국 치킨유자간장조림 우엉조림 애호박양파볶음 배추김치 (639kcal)	기장밥/흑임자죽 도토리묵국 쇠불고기 오이무침 제철나물 배추김치 (621kcal)	기장밥/땅콩죽 북엇국 제육볶음 브로콜리초무침 무말랭이 배추김치 (603kcal)	기장밥/흑임자죽 만둣국 곤약메란장조림 양배추찜/양념장 오징어잣갈 배추김치 (621kcal)
오전 간식		마시는요쿠르트	초코라떼	짜먹는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식		마들렌 두유	사과	옥수수술빵 배쥬스	증편 당근쥬스	단팥호빵 둥글레차	수박
당뇨식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식		뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 비엔나케찹볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈육무조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 근대국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (600kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케찹볶음 연근채소조림 짠지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈채야채볶음 무나물 간장깻잎지 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 햄양배추볶음 제철나물 오징어젓게살무침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/녹두죽 들깨미역국 카레 청경채무침 오아무침 배추김치 (625kcal)	기장밥/흑임자죽 콩가루배춧국 닭도리탕 애호박볶음 제철나물 배추김치 (627kcal)	기장밥/단호박죽 황태미역국 탕수육/소스 모듬채소무침 제철나물 배추김치 (619kcal)	기장밥/녹두죽 콩나물뭇국 비빔밥/양념장 쇠불고기 배추김치 (629kcal)	기장밥/땅콩죽 소고기뭇국 치킨/유자소스 감자조림 제철나물 배추김치 (622kcal)	기장밥/흑임자죽 다슬기국 오삼불고기 콩나물무침 제철나물 배추김치 (635kcal)	기장밥/단호박죽 북어무챗국 베이컨달걀말이 도코리묵/양념장 숙주나물무침 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	기장밥/녹두죽 해물두붓국 꽁치무조림 브로콜리무침 오이무침 배추김치 (639kcal)	가장밥/흑임자죽 도토리묵국 훈제오리 콩나물무침 블로콜리무침 배추김치 (618kcal)	기장밥/단호박죽 어묵탕 두부조림 꽈리고추찜무침 제철나물 배추김치 (610kcal)	기장밥/녹두죽 수제비국 동그랑땡구이 도토리묵김가루무침 단배추된장무침 배추김치 (627kcal)	기장밥/땅콩죽 팽이버섯달걀국 해물부추전 애호박볶음 고들빼기무침 배추김치 (630kcal)	기장밥/흑임자죽 만둣국 마파두부 양배추무침 제철나물 배추김치 (631kcal)	기장밥/단호박죽 콩나물국 메추리알장조림 오징어젓갈 제철나물 배추김치 (627kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	바나나라떼	짜먹는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	기정떡 수정과	호두과자 토마토쥬스	찹쌀유과 포도쥬스	바나나	치즈케익 보리차	밥풀과자 알로에쥬스	마들렌 오렌지쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 머스타드치킨너겟 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 동그랑땡조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유붓국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 어묵야채볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 멸치양배추볶음 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥/땅콩죽 된장국 김치제육 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (617kcal)	기장밥/흑임자죽 얼갈이된장국 쇠불고기 아삭고추된장무침 버섯굴소스볶음 배추김치 (628kcal)	기장밥/단호박죽 소고기탕국 닭갈비 해물부추전 브로콜리무침 배추김치 (619kcal)	기장밥/땅콩죽 황태미역국 한방수육/상추쌈 쑥갓무침 무말랭이무침 배추김치 (631kcal)	기장밥/흑암자죽 닭개장 고등어구이 오이무침 제철나물 배추김치 (624kcal)	기장밥/단호박죽 콩나물국 제육볶음 건새우애호박볶음 제철나물 배추김치 (638kcal)	기장밥/땅콩죽 다슬기국 오리채소굴소스볶음 제철나물 가지무침 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 어묵국 두부양념조림 마늘쫑민찌볶음 숙주나물 배추김치 (639kcal)	기장밥/흑임자죽 감잣국 동그랑땡구이 마늘쫑돈민찌볶음 단배추나물 배추김치 (615kcal)	기장밥/단호박죽 도토리묵국 꽁치무조림 가지무침 무나물 배추김치 (620kcal)	기장밥/땅콩죽 들깨뭇국 생선가스/소스 제철나물 깻잎무침 배추김치 (619kcal)	기장밥/흑임자죽 어묵국 두부조림 표고버섯볶음 양배추찜/양념장 배추김치 (622kcal)	기장밥/단호박죽 바지락된장국 메란장조림 채소전 오징어젓갈 배추김치 (640kcal)	기장밥/땅콩죽 애호박수제빗국 참치시래기조림 쑥갓무침 땅콩조림 배추김치 (618kcal)
오전 간식	딸기라떼	짜먹는요쿠르트	초코라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	토마토	카스텔라	옥수수술빵	증편	단팥호빵	사과	기정떡
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	기장밥/흰죽 유부국 스크램블에그 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (595kcal)	기장밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 연근채소조림 오징어게살무침 배추김치 (587kcal)	기장밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	기장밥/흰죽 무챗국 어묵야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (595kcal)	기장밥/흰죽 미역국 훈제오리 모듬채소볶음 콩나물무침 배추김치 (612kcal)	기장밥/흰죽 단배춧국 쇠고기채소볶음 황태무침 감자볶음 배추김치 (591kcal)
점심 식단	기장밥/흑임자죽 들깨미역국 찜닭 애호박건새우볶음 양배추무침 배추김치 (615kcal)	기장밥/단호박죽 콩가루배춧국 쇠고기표고메란장조림 쑥갓두부무침 오이무침 배추김치 (630kcal)	기장밥/땅콩죽 알탕 치킨/유자청소스 브로콜리초무침 숙주나물 배추김치 (619kcal)	기장밥/흑임자죽 쇠고기뭇국 짜장 시금치무침 단무지 배추김치 (628kcal)	기장밥/단호박죽 황태미역국 오리채소볶음 잡채 콩나물무침 배추김치 (625kcal)	기장밥/땅콩죽 다슬기국 버섯쇠불고기 감자당근볶음 도라지황태무침 배추김치 (637kcal)	기장밥/흑임자죽 북어애호박감잣국 제육볶음 아삭고추된장무침 미역줄기당근볶음 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	기장밥/흑임자죽 북엇국 코다리무조림 감자파프리볶음 콩나물무침 배추김치 (627kcal)	기장밥/단호박죽 감잣국 삼색달걀찜 애호박볶음 오징어젓갈 배추김치 (611kcal)	기장밥/땅콩죽 해물순두붓국 두부구이/양념장 꽈리고추찜무침 무말랭이 배추김치 (610kcal)	기장밥/흑임자죽 수제빗국 버섯전 오이무침 깻잎무침 배추김치 (622kcal)	기장밥/단호박죽 어묵탕 두부조림 고사리나물 브로콜리무침 배추김치 (631kcal)	기장밥/땅콩죽 들깨뭇국 오징어채소볶음 곤약김가루무침 제철나물 배추김치 (624kcal)	기장밥/흑임자죽 된장국 메란장조림 가지굴소스볶음 오이무침 배추김치 (618kcal)
오전 간식	짜먹는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	짜먹는요쿠르트
오후 간식	호두과자 우엉차	찹쌀유과 사과쥬스	바나나	미니땅콩샌드 식혜	찹쌀모나카 두유	오렌지	호두과자 배쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	잡곡밥/흰죽 감잣국 돼지불고기 미역줄기볶음 고추된장무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 육개장 쇠고기장조림 양배추찜/양념장 김자반 배추김치 (616kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 스크램블에그 묵김가루무침 무나물 배추김치 (591kcal)				
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 육개장 쇠고기메란장조림 바지락강된장 양배추찜 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 황태미역국 돈가스/소스 도토리묵/양념장 무생채 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/단호박죽 배추된장국 쇠불고기 감자당근볶음 열무무침 배추김치 (623kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 훈제오리 도라지나물 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯감잣국 어묵채소볶음 멸치볶음 단배추나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/흑임자죽 수제빗국 두부조림 콩나물무침 오이무침 배추김치 (614kcal)				
오전 간식	딸기라떼	떠먹는요쿠르트	초코라떼				
오후 간식	찹쌀유과 당근쥬스	배	치즈케익 둥굴레차				
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥				
경관식	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-국내산,고추가루-국내산),새싹슬라이스김치(배추,고추가루:중국산)
돈육:국내산,소고기(국거리:국내산),(불고기용국내산),(민찌:국내산),홍합(중국산),바지락(중국산),고등어(국내산),도토리묵: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>
- 차재선(기피 : 고춧가루/감)>>>대체 : 맑은음식(고춧가루제외)/토마토주스
-김문희-기피식품-우유/대체식(두유)
-박은동.송복순:매운음식-->고춧가루제외.매운음식제외제공