식단표

2026년 07월

침산탑요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥/흰죽 두붓국 쇠고기채소볶음 감자볶음 얼갈이무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 쇠고기국 생선조림 버섯채소볶음 브로콜리무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈채채소볶음 두부조림 오이무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 해물뭇국 곤약메란장조림 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치 (615kcal)
점심 식단				잡곡밥/단호박죽 육개장 가자미구이 느타리버섯볶음 브로콜리무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩나물뭇국 오삼제육볶음 두부구이 오이양파무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/단호박죽 오징어뭇국 쇠고기메란장조림 멸치꽈리고추볶음 숙주당근무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 오리채소볶음 애호박버섯볶음 가지무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단				잡곡밥/흑임자죽 맑은무챗국 채소전 애호박볶음 오징어젓갈 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/흑임자죽 시래기된장국 동그랑땡구이 시금치무침 양배추찜/양념장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/땅콩죽 도토리묵국 꽁치김치조림 버섯굴소스볶음 얼갈이나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥/땅콩죽 사골국 생선가스/소스 브로콜무침 무말랭이무침 배추김치 (628kcal)
오전 간식				마시는요쿠르트	매실주스	토마토주스	음료수
오후 간식				밥풀과자 수정과	수박	사과	옥수수술빵 포도쥬스
당뇨식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식				뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 미역국 오리훈제 버섯굴소스볶음 애호박나물 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 도토리묵무침 콩나물무침 감자볶음 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 소고기국 달걀말이 미역줄기볶음 부추무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 곤약메란장조림 쑥갓두부무침 애호박볶음 배추김치 (579kcal)	잡곡밥/흰죽 근대국 스크램블에그 브로콜리무침 깻잎무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 대파닭곰국 코다리조림 숙주나물 참나물무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/흰죽 소고깃국 돈채카레볶음 시금치무침 김자반 배추김치 (582kcal)
점심 식단	잡곡밥/녹두죽 알탕 제육볶음 꽈리고추멸치볶음 무생채 쑥갓무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흑임자죽 소고기무국 삼색달걀말이 미역줄기당근볶음 오이부추무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/단호박죽 황태콩나물국 돈육메란장조림 쑥갓두부무침 애호박볶음 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/녹두죽 근대된장국 생선가스/타르소스 브로콜리초무침 멸치깻잎순조림 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/땅콩죽 닭곰탕 코다리조림 맛살숙주나물무침 참나물무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/흑임자죽 쇠고기미역국 카레 파단무지무침 시금치무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/단호박죽 애호박감잣국 파프리카쇠불고기 가지굴소스볶음 오이양파무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥/녹두죽 만둣국 곤약메란장조림 양배추찜/양념장 브로콜리무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/흑임자죽 바지락순두부국 쇠고기장조림 채소전 김자반 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/단호박죽 새래기된장국 해물완자구이 마늘종멸치볶음 도라지나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/녹두죽 애호박수제비국 참치우거지지짐 도토리묵*양념장 콩나물무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥/땅콩죽 북엇국 볼어묵채소조림 쑥갓무침 오이된장무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/흑임자죽 들깨뭇국국 오리채소볶음 애호박볶음 콩나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/단호박죽 황태미역국 고등어구이 아삭고추무침 고들빼기무침 배추김치 (620kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	토마토주스	마시는요쿠르트	음료수	짜먹는요쿠르트	매실주스	떠먹는요쿠르트
오후 간식	증편 보리차	단팥호빵 알로에쥬스	삶은달걀	기정떡 오렌지쥬스	바나나	찹쌀유과 사과쥬스	토마토
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 감잣국 쇠고기채소볶음 가지볶음 오이무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 해물콩나물국 돈육볶음 멸치조림 양배추찜/쌈장 배추김치 (604kcal)	잡곡밥/흰죽 무챗국 두부조림 묵채소부침 청경채무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 얼갈이국 돈육짜장볶음 오이무침 브로콜리초무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 닭곰탕 어묵채소볶음 쑥갓무침 김자반 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 쇠고기채소볶음 숙주나물 얼갈이무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 쇠고깃국 닭간장조림 버섯볶음 무생채 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥/녹두죽 알탕 제육볶음 꽈리고추멸치볶음 양배추찜*양념장 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩나물무챗국 두부조림 탕평채 청경채무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/흑임자죽 다슬기국 짜장 오이파프리카생채 브로콜리무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/녹두죽 녹두 장각삼계탕 우엉조림 쑥갓무침 콩나물채소겨자무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/땅콩죽 황태미역국 소불고기 숙주무침 열무무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/녹두죽 쇠고기뭇국 치킨/유자소스 새송이굴소스볶음 무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 아욱된장국 돼지고기두루치기 도토리묵/양념장 양배추겉절이 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/녹두죽 만둣국 곤약메란장조림 무나물 오징어젓갈 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/단호박죽 수제빗국 생선가스/소스 꽈리고추찜무침 고들빼기 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흑임자죽 홍합미역국 고등어고사리조림 가지무침 단배추무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/녹두죽 어묵국 멸치시래기지짐 곤약무침 오징어젓갈 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/땅콩죽 감자양팟국 시래기지짐 애호박볶음 시금치나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/녹두죽 들깨뭇국 해물완자구이 브로콜리볶음 무말랭이 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흑임자죽 만둣국 채소전 멸치조림 오이무침 배추김치 (621kcal)
오전 간식	토마토주스	마시는요쿠르트	매실주스	짜먹는요쿠르트	음료수	떠먹는요쿠르트	영양보조식
오후 간식	치즈케익 두유	밥풀과자 식혜	삶은달걀	수박	잼모닝빵	옥수수술빵 둥굴레차	증편 수정과
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 된장국 돈육채소볶음 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 해물완자조림 무나물 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 마파두부 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 메추리알장조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 잡채어묵볶음 시래기지짐 국물채짠지 배추김치 (584kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 토란대나물 도시락김 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 오지어묫국 오리채소볶음 바지락강된장 깻잎찜 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/두부죽 된장국 소불고기 고구마고로케 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 고등어무조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 소고기무국 오징어고추장볶음 제철나물 모듬버섯볶음 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/미역죽 된장국 순살짜장찜닭 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자호박국 돈불고기 김치전 양배추찜*쌈장 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	잡곡밥/단호박죽 북엇국 삼색달걀찜 무나물 파래자반 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/닭죽 버섯국 안동찜닭 새우볶음우동 양파장아찌 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 훈제오리야채볶음 도토리묵*양념장 실곤약야채무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 된장국 하이라이스 생선까스*소스 무생채 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 백육개장 돈육무조림 수제연근강정 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 조기구이 잡채 제철나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 훈제오리야채볶음 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (619kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	토마토주스	짜먹는요쿠르트	매실주스	떠먹는요쿠르트	음료수	마시는요쿠르트
오후 간식	단팥호빵 토마토쥬스	복숭아	기정떡 포도쥬스	호두과자 보리차	찹쌀유과 알로에쥬스	바나나	미니땅콩샌드 오렌지쥬스
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 비엔나케찹볶음 숙주나물 먹지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 연근채소조림 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케찹볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 어묵야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 돈육무조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	
점심 식단	잡곡밥/참치죽 된장국 김치제육 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 경양식돈까스 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/팥죽 황태국 알곤이찜 야채고로케 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/깨죽 사골우거지국 민찌버터메란조림 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 소불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/황태죽 미역국 제육볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (623kcal)	
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 해물완자전 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/당근죽 미역국 훈제오리야채볶음 오징어까스 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 유부국 광릉식불고기 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 카레 언양식불고기 과일토핑샐러드 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/시금치죽 순두부국 닭갈비 애호박전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/닭야채죽 감자호박국 고등어구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (625kcal)	
오전 간식	토마토주스	짜먹는요쿠르트	음료수	떠먹는요쿠르트	매실주스	마시는요쿠르트	
오후 간식	찹쌀모나카 우엉차	오렌지	호두과자 사과쥬스	찹쌀유과 식혜	참외	치즈케익 두유	

※ 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)
-송복순.최민자:매운음식-->고춧가루제외.매운음식제외제공