식단표

2025년 07월

가봄요양원

구분			화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
아침 식단			잡곡밥 닭곰탕 토마토계란볶음 가지나물무침 청경채나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 두부김치무침 감자채볶음 쪽파김무침 김쪽파무침 (550kcalkcal)	잡곡밥 연두부미소된장국 돈육채피망볶음 단호박찜 건취나물볶음 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 버섯계란구이 돈민찌마늘쫑볶음 양념깻잎지 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 너비아니야채볶음 새송이버섯볶음 무,콩나물 배추김치 (555kcalkcal)
점심 식단			잡곡밥 꽃게된장찌개 돈육김치찜 애느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 육개장 닭가슴살냉채 풋호박볶음 고춧잎나물된장무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 제육볶음 오이부추소박이 상추,풋고추/쌈장 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 얼큰계란감자국 생선까스/타르타르소스 실곤약채소무침 숙주나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 도토리묵채국 팽이버섯맛살전 우엉조림 무생채 배추김치 (650kcalkcal)
저녁 식단			잡곡밥 북어계란국 코다리무조림 옛날소시지전 간장고추지 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 배추시락국 오징어야채볶음 도라지볶음 숙주,미나리무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 감자다시마국 꽁치김치볶음 계란찜 시래기지짐 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리불고기 강된장 양배추.케일쌈 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 시락국 가자미무조림 완두콩감자조림 비름나물무침 배추김치
오전 간식			미역죽	갱시기죽	전복죽	들깨죽	야채죽
구분	일(07.06)	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
아침 식단	잡곡밥 홍합무국 돈육무장조림 도라지볶음 참나물무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 육전 고사리나물 열무나물된장무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 닭곰탕 쑥갓두부무침 계란장조림 양배추유자청무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 북어계란국 메추리알곤약조림 콩송이버섯볶음 고들빼기 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 건새우아욱국 토마토계란볶음 웃호박볶음 쪽파김무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크 우엉채마요네즈샐러드 근대나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 순두부계란국 돈육채피망볶음 건새우마늘쫑볶음 숙주나물무침 배추김치 (560kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 근대국 닭살데리야끼조림 우엉채샐러드 양배추나물된장무침 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된장국 춘천닭갈비 들기름막국수 미역오이초무침 배추김치 (660kcalkcal)	곤드레밥 꽃게된장찌개 명란계란찜 꽈리고추멸치볶음 노각무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 오이냉국 돼지갈비찜 비름나물무침 꽃맛살샐러드 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 새알심미역국 갈치조림 잡채 취나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 청국장 수육/새우젓 오이소박이 모듬쌈/쌈장 배추김치 (650kcalkcal)	잡곡밥 부대찌개 소고기숙주볶음 새송이버섯볶음 치커리사과무침 배추김치 (640kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 계란말이 가지나물무침 단배추겉절이 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 탕국 코다리무조림 순두부/양념장 취나물무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 초당순두부백탕 오징어야채볶음 애느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 동태국 고기완자전 연근흑임자샐러드 부추콩가루찜무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 닭가슴살냉채 묵은지지짐 박나물볶음 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 두부조림 부추버섯전 미역장아찌 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 가자미무조림 도토리묵무침 마카로니샐러드 배추김치 (575kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	팥죽	흑임자죽	단호박죽	들깨죽	야채죽

구분	일(07.13)	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
아침 식단	잡곡밥 단배추된장국 돈육백불고기 애기송이버섯볶음 박나물 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 바지락매생이국 닭살꽈리조림 단호박찜 시래기지짐 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 팽이버섯계란전 연근조림 노각무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 북어국 닭가슴살야채볶음 어묵야채볶음 청경채나물무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 두부김치무침 돈민찌마늘쫑볶음 숙주나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 단배추된장국 계란찜 가지양파볶음 양념깻잎지 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 코다리무조림 새우살호박볶음 양배추유차정무침 배추김치 (560kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 우무콩국 꽁치김치볶음 우민찌오이볶음 알배추생채 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 미더덕된장찌개 오리불고기 가지나물무침 상추쌈/쌈장 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 잔치국수 고기만두 모닝고추,양파/쌈장 배추겉절이 깍두기 (640kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 오징어무침회 브로콜리된장마요무침 오이탕탕이 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 청국장 고사리제육볶음 감자채볶음 도라지오이생채 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 카레라이스 크림새우샐러드 간장고추지 배추김치 (645kcalkcal)	잡곡밥 가지냉국 훈제오리부추볶음 애느타리버섯볶음 단배추겉절이 배추김치 (650kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 옛날소시지전 도라지볶음 비름나물무침 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 육개장 새우살야채볶음 표고버섯볶음 쪽파무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 콩가루배추국 돈육간장불고기 미역줄기볶음 양배추쌈 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 김치콩나물국 계란말이 멸치볶음 완두콩감자조림 배추김치 (570 kcalkcal)	잡곡밥 북어채미역국 갈치조림 목이버섯피망볶음 무,콩나물 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 들깨오리탕 두부구이/양념장 모듬콩자반 고구마순나물 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 동태전 오징어젓갈무침 고사리들깨찜 배추김치 (575kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	땅콩버터죽	미역죽	단호박죽	들깨죽	야채죽
구분	일(07.20)	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
아침 식단	잡곡밥 북어국 돈육채피망볶음 감자조림 고들빼기 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 닭곰탕 토마토계란볶음 우엉조림 알배추볶음 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 북어국 브로콜리두부무침 도라지볶음 단배추된장무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 근대국 소고기버섯볶음 감자에그샐러드 고사리나물 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 제육간장볶음 마늘쫑무침 무나물 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 어묵국 메추리알곤약조림 연근흑임자샐러드 오이볶음 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리무조림 완두콩감자조림 궁채장아찌 배추김치 (560kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 메밀전병 도토리묵무침 부추양파무침 깍두기 (670 kcalkcal)	잡곡밥 청국장 제육볶음 새우젓애호박볶음 열무겉절이 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 돈까스 양배추샐러드 매콤콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 조개살미역국 아귀찜 모듬콩조림 토마토양상추샐러드 배추김치 (640kcalkcal)	비빔밥 콩나물국 진미채마늘쫑무침 단호박샐러드 무생채 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 감자옹심이국 낙지볶음 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (648kcalkcal)	잡곡밥 오이미역냉국 오리훈제부추볶음 어묵야채볶음 상추,깻잎쌈 배추김치 (650kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 무채국 함박스테이크 콩송이버섯볶음 콘샐러드 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 민찌마늘쫑메추리알조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 콩가루배추국 꽁치김치볶음 시래기지짐 노각무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 고기완자전 짜사이채무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 들기름두부구이/양념장 새우살호박볶음 양배추나물무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 알곤탕 돈육채피망볶음 콩송이버섯볶음 미역오이초무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 어묵국 고등어무조림 건새우마늘쫑볶음 시래기지짐 배추김치 (575kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	콩죽	흑임자죽	팥죽	들깨죽	야채죽

구분	일(07.27)	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
아침 식단	잡곡밥 콩가루배추국 돈육무장조림 가지양파무침 오이지무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 근대국 스크램블에그 양대콩조림 열무나물된장무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 닭가슴살장조림 새우살애호박볶음 고사리나물 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 쑥갓두부무침 애느타리버섯볶음 무나물 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 들깨미역국 토마토계란볶음 건취나물볶음 오복채무침 배추김치 (550kcalkcal)		
점심 식단	잡곡밥 게살스프 닭가슴살냉채 감자샐러드 숙주나물무침 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 꼬막무침 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 육개장 갈치구이 비름,숙주나물무침 오이맛살겨자냉채 배추김치 (640kcalkcal)	녹두밥 북채삼계탕 오징어젓갈무침 멸치볶음 부추양파무침 깍두기 (640kcalkcal)	잡곡밥 감자호박잎국 중화식숙주볶음 감자조림 쪽파김무침 배추김치 (640kcalkcal)		
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 찹스테이크 도라지볶음 단배추나물된장무침 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 들깨오리탕 두부김치 단호박찜 마늘쫑장아찌무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 얼큰계란감자국 들깨백불고기 연근조림 단배추겉절이 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 김치콩나물국 고등어시래기지짐 도토리묵무침 근대나물무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 북어해장국 묵은지닭볶음 우엉채샐러드 양배추된장무침 배추김치 (585kcalkcal)		
오전 간식	흰죽	녹두죽	전복죽	흑임자죽	땅콩버터죽		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 원산지 쌀(밥,죽,누룽지): 국산 / 배추김치: 중국산/ 소고기: 국산, 외국산(호주등) / 돼지고기: 국산,미국산 /닭: 국산 / 닭다리살,정육: 국내산/ 오징어: 칠레산 / 코다리: 러시아 / 고등어: 노르웨이산,국내산 / 두부: 수입콩,국산콩 /삼치:국내산 / 갈치: 모로코산 / 동태포: 러시아산 / 꽁치캔: 대만산 / 가자미: 미국산 ※ 식자재 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다 ※