

식단표

2025년 08월

가봄요양원

구분			구분			금(08.01)	토(08.02)
아침 식단						잡곡밥 배추시락국 콩치김치볶음 어묵야채볶음 오이지무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약조림 가지나물무침 알배추볶음 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단						잡곡밥 가지냉국 제육볶음 브로콜리된장마요무침 상추쌈/쌈장 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 부대찌개 닭가슴살냉채 풋호박볶음 도라지오이생채 배추김치 (640kcalkcal)
저녁 식단						잡곡밥 청국장 두부조림 건새우마늘쫀득음 콩나물무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 단배추된장국 코다리무조림 옛날소시지전 간장고추치 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식						들깨죽	야채죽

구분	일(08.03)	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
아침 식단	잡곡밥 닭곰탕 너비아니아채볶음 단호박간장조림 시래기지짐 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 들깨미역국 브로콜리두부무침 양대콩조림 콩나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 어묵국 닭가슴살장조림 새우젓호박볶음 양배추된장무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 두부계란소브르볶음 건새우마늘쫄볶음 짜사이채오복채무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된장국 소고기버섯볶음 단호박샐러드 고사리나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 바지락매생이국 토마토계란볶음 가지나물무침 알배추볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 북어계란국 콩치김치볶음 어묵야채볶음 마늘쫄장아찌무침 배추김치 (560kcal)
점심 식단	잡곡밥 감자다시마국 마파두부 애너타리버섯볶음 오이탕탕이 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 다슬기국 오리훈제부추볶음 박나물볶음 치커리사과무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 들깨오리탕 계란말이 진미채마늘쫄무침 가지양파볶음 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 춘천닭갈비 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 새알심미역국 갈치조림 잡채 매실장아찌 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 콩국수 메밀전병 모닝고추,양파/쌈장 배추겉절이 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 청국장 수육 노각무침 모듬쌈/쌈장 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 가자미무조림 계란찜 쭈파김무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 두부김치 목이버섯야채볶음 근대나물된장무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 강된장 호박잎,양배추쌈 배추김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 고등어카레구이 감자조림 단배추겉절이 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 유부국 카레라이스 꽃맛샐러드 간장고추치 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크 고구마줄기볶음 양배추마요샐러드 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 부추전 콩송이버섯볶음 도라지생채 배추김치 (580kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	콩죽	단호박죽	깻시גיע	들깨죽	야채죽
구분	일(08.10)	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
아침 식단	잡곡밥 단배추된장국 돈육백불고기 애기송이버섯볶음 박나물볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 닭곰탕 너비아니아채볶음 궁채나물볶음 맛김 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 오징어무국 툇두부무침 가지양파볶음 궁채장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된장국 계란장조림 박나물 단배추겉절이 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 들깨미역국 콩치김치볶음 단호박찜 숙주나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 어묵국 스크램블에그 애너타리버섯볶음 알마늘고추장무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 북어국 돈민짜마늘쫄볶음 어묵야채볶음 노각무침 배추김치 (560kcal)
점심 식단	잡곡밥 우무콩국 고등어조림 오이볶음 알배추생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 소고기숙주볶음 고구마줄기볶음 미역오이초무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 얼큰계란감자국 닭가슴살냉채 애호박볶음 콩나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨오리탕 두부조림 백목이버섯볶음 배추겉절이 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 팽이버섯맛살전 돈육매추리알조림 단배추무생채 배추김치 (660kcal)	곤드레밥 미더덕된장찌개 명란계란찜 파리고추멸치볶음 오이양파무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 가지냉국 고사리제육볶음 감자조림 모듬쌈/쌈장 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	잡곡밥 조개살미역국 두부조림 도라지볶음 비름나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 탕국 코다리무조림 감자조림 근대,콩나물된장무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 고기완자전 순두부/양념장 열무나물된장무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 돈육채피망볶음 도라지볶음 쪽파김무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 닭개장 두부김치 미역줄기볶음 간장고추치 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제부추볶음 가지나물무침 양배추쌈/쌈장 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 배추시락국 고등어조림 애호박볶음 오이크래미마요무침 배추김치 (580kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	미역죽	흑임자죽	땅콩버터죽	들깨죽	야채죽

구분	일(08.17)	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
아침 식단	잡곡밥 콩나물국 돈육무장조림 도라지볶음 참나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 알곤탕 함박스테이크 목이버섯유자샐러드 무나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 토마토계란볶음 애느타리버섯볶음 고들빼기 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 오징어무국 두부김치무침 연근조림 열무나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 닭곰탕 가지미무조림 양대콩조림 양배추나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 순두부백탕 돈육채피망볶음 가지나물무침 단배추겉절이 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 홍합무국 메추리알카레조림 순두부/양념장 목은지짐 배추김치 (560kcal)
점심 식단	잡곡밥 꽃게된장찌개 소고기버섯볶음 연근조림 목은지짐 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 들깨미역국 코다리무조림 해파리냉채 모듬나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 청국장 고사리제육볶음 건취나물볶음 콩나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 육개장 백순대야채볶음 미역줄기볶음 오이크래미마요무침 배추김치 (670 kcal)	비빔밥 콩나물국 진미채마늘쫄무침 감자샐러드 모듬장아찌 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 낙지볶음 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 돼지갈비찜 새송이버섯볶음 멸치겉잎순나물 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	잡곡밥 다시마감자국 계란찜 건새우마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 참스테이크 양파볶음 단배추나물된장무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 유부국 짜장라이스 고기완자전 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 북어계란국 콩치김치볶음 옛날소시지전 시래기지짐 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 두부구이/양념장 우영조림 비름나물무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 찜닭 미역줄기볶음 무,콩나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 고등어시래기조림 완두콩감자조림 알배추생채 배추김치 (580kcal)
오전 간식	영양죽	녹두죽	흑임자죽	단호박죽	팔죽	들깨죽	야채죽
구분	일(08.24)	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
아침 식단	잡곡밥 계란파국 팽이버섯계란전 연근조림 오이참깨무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 단배추된장국 코다리무조림 어묵야채볶음 마카로니샐러드 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 북어국 새우살야채볶음 가지양파무침 양념겉잎지 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 탕국 콩치김치볶음 도라지볶음 양배추된장무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 닭곰탕 툇두부무침 단호박찜 쪽파김무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 바지락매생이국 계란찜 양대콩조림 열무나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 닭가슴살야채볶음 고사리나물 오이지무침 배추김치 (560kcal)
점심 식단	잡곡밥 배추시락국 닭가슴살냉채 호박볶음 무나물 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 부대찌개 갈치구이 실곤약야채무침 양배추들깨무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 미더덕된장찌개 돈육김치찜 미역줄기볶음 상추,다시마쌈/쌈장 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 계란파국 카레라이스 새우튀김/타르타르소스 양상추샐러드 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 순대국 오징어젓갈무침 모닝고추/쌈장 부추무침 깍두기 (660kcal)	잡곡밥 북어채미역국 춘천닭갈비 들기름막국수 노각무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 오징어야채볶음 브로콜리두부무침 콩나물무침 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 참스테이크 도토리묵/양념장 단배추나물된장무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 계란파국 마파두부 돈육채피망볶음 오이양파무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 조개살미역국 동태전 애느타리버섯볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육백불고기 마늘쫄무침 알배추겉절이 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제부추볶음 강된장 양배추,케일 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 다슬기국 가지미무조림 순두부/양념장 숙주나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 소고기숙주볶음 우영채조림 궁채나물볶음 배추김치 (580kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	갱시기죽	콩죽	미역죽	들깨죽	야채죽

구분	일(08.31)						
아침 식단	잡곡밥 순두부백탕 메추리알곤약조림 건새우마늘쫄볶음 고들빼기 배추김치 (550kcal)						
점심 식단	잡곡밥 꽃게된장찌개 제육볶음 감자조림 단배추겉절이 배추김치 (660kcal)						
저녁 식단	잡곡밥 근대국 육전 애호박볶음 청경채나물무침 배추김치 (595kcal)						
오전 간식	흰죽						

※ 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 / 콩치캔: 대만산 / 가자미: 미국산 ※ 식자재 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다 ※