

식단표

2025년 09월

가봄요양원

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
아침 식단		잡곡밥 배추시락국 콩치김치볶음 고사리나물들깨 볶음 궁채장아찌 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 토마토계란볶음 가지나물무침 맛김 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 참치무침 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 닭곰탕 가자미무조림 백목이버섯볶음 단배추나물무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 근대국 계란찜 애기송이조림 열무나물된장무 침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 무채국 소불고기 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치 (555kcalkcal)
점심 식단		잡곡밥 청국장 수육 도라지오이생채 상추쌈/쌈장 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 들깨오리탕 두부김치 애너타리버섯볶 음 오이크래미마요 무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 잔치국수 고기만두 모닝고추,양파/쌈 장 배추겉절이 깍두기 (640kcalkcal)	잡곡밥 북어국 오리훈제부추볶 음 가지나물무침 양배추,깻잎쌈 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 새알심미역국 갈치무조림 잡채 비름나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 꼬막무침 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단		잡곡밥 돼지김치찌개 팽이버섯계란전 어묵야채볶음 근대콩나물무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 코다리무조림 옛날소시지전 간장고추지 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 오징어무국 돈육백불고기 건새우마늘쫑볶 음 노각무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 어묵국 고기완자전 브로콜리두부무 침 매콤콩나물무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 우엉샐러드 무/콩나물 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 도토리묵채국 계란말이 애기송이조림 도라지생채 배추김치 (590kcalkcal)
오전 간식		녹두죽	땅콩버터죽	흑임자죽	단호박죽	들깨죽	야채죽

구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
아침 식단	잡곡밥 어묵국 함박스테이크 목이버섯유자샐러드 무나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 밥새우볶음 양배추생채 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 홍합무국 스크램블에그 도라지볶음 비름나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 감자다시마국 떡갈비아채볶음 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 소고기무국 청경채새우볶음 가지나물무침 알배추생채 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육무장조림 고구마순볶음 양념깻잎지 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 연두부미소된장국 닭가슴살야채볶음 호박버섯볶음 양배추나물된장무침 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 부추물만두국 오징어야채볶음 연근조림 취나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 부대찌개 소고기숙주볶음 새송이버섯들깨볶음 치커리사과무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장면 꿔바로우탕수육 짜사이채무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 돈육김치찜 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 조개살미역국 아귀찜 땅콩조림 미역줄기볶음 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 청국장 고사리제육볶음 연근조림 상추쌈/쌈장 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 동태전 건취나물볶음 오이양파무침 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 단배추된장국 계란찜 어묵야채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 고기완자전 가지나물무침 콩나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제부추볶음 강된장 양배추쌈 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미무조림 죽순채들깨볶음 취나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 돼지무국 계란말이 도라지볶음 깻잎순나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 유부국 카레라이스 꽃맛샐러드 간장고추지 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 들깨백불고기 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치 (590kcal)
오전 간식	영양죽	녹두죽	미역죽	팔죽	깻시기죽	들깨죽	야채죽
구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
아침 식단	잡곡밥 유부국 가자미무조림 콩조림 단배추나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 콩나물국 계란찜 새송이버섯볶음 비름나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 두부계란소브르볶음 연근조림 오이지무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 순두부백탕 메추리알카레조림 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 근대국 돈육채피망볶음 도토리묵/양념장 묵은지지짐 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 조개살미역국 닭가슴살장조림 감자조림 우영김치 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 배추시락국 고등어무조림 돈민짜마늘쫑볶음 숙주나물무침 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 배추시락국 돈육채피망볶음 우영김치 깻잎순무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨미역국 사태찜 건새우마늘쫑볶음 치커리사과무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 감자탕 우영참깨소스무침 오이고추무침 궁채장아찌 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 육개장 갈치구이 애호박버섯볶음 오이크레미마요무침 배추김치 (660kcal)	콩나물밥 꽃게된장찌개 표고버섯,가지탕수육 마카로니콘샐러드 양배추채돈나물생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 다슬기국 제육볶음 고구마순멸치볶음 상추쌈/쌈장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 팽이버섯맛살전 돈육메추리알조림 콩나물무침 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크 감자조림 양배추마요샐러드 배추김치	잡곡밥 복어국 공치김치볶음 순두부/양념장 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 미역줄기볶음 무,콩나물 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 오리훈제부추볶음 감자채볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 목이버섯볶음 쪽파김치무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 소고기무국 계란찜 애호박전 비름나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 닭개장 두부무조림 백목이버섯장아찌 시래기지짐 배추김치 (590kcal)
오전 간식	영양죽	녹두죽	땅콩버터죽	흑임자죽	단호박죽	들깨죽	야채죽

구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
아침 식단	잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 소고기버섯볶음 단호박샐러드 고사리나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 바지락매생이국 토마토계란볶음 가지나물무침 알배추볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 북어계란국 콩치김치볶음 어묵야채볶음 궁채장아찌 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 소고기무국 메추리알곤약조 림 미역줄기볶음 맛김 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백불고기 오이볶음 쪽파김치무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 순두부계란탕 갈치조림 도라지볶음 열무나물된장무 침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 들깨미역국 브로콜리두부무 침 고사리나물 무,콩나물 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 게살스프 마파두부 돈육채피망볶음 숙주나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 청국장 돼지갈비찜 잔멸치볶음 오이맛살겨자무 침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 코다리무조림 계란찜 취나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 낙지볶음 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 계란파국 카레라이스 크림새우샐러드 간장고추치 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 미더덕된장찌개 오리불고기 가지나물무침 상추,다시마쌈/쌈 장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 순대국 오징어젓갈무침 브로콜리/초고추 장 부추양파무침 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 육전 우엉조림 묵은지지짐 배추김치	잡곡밥 돼지무국 오징어야채볶음 도라지볶음 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 조개살미역국 참스테이크 메추리알카레 조 림 양배추채샐러드 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제부추볶 음 강된장 양배추/케일쌈 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 들깨오리탕 온두부/양념장 애스타리버섯볶 음 깻잎순나물볶음 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 다슬기국 콩치김치볶음 완두콩감자조림 비름나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 고등어무조림 단호박찜 알배추생채 배추김치 (590kcal)
오전 간식	영양죽	녹두죽	콩죽	미역죽	깻시gi죽	들깨죽	야채죽
구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
아침 식단	잡곡밥 홍합무국 돈육무장조림 도라지볶음 참나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 연두부미소된장 국 닭가슴살야채볶 음 애호박볶음 시래기지짐 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 스크램블에그 돈민짜마늘쫑볶 음 콩나물무침 배추김치 (550kcal)				
점심 식단	잡곡밥 근대국 닭살데리야끼조 림 우엉채샐러드 양배추나물된장 무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 다슬기국 교촌치킨 도라지생채 양상추토마토샐 러드 배추김치 (670 kcal)	비빔밥 꽃게된장찌개 진미채마늘쫑무 침 감자에그샐러드 모듬장아찌 깍두기 (660kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 계란찜 건새우마늘쫑볶 음 단배추겉절이 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 계란장조림 감자채볶음 김쪽파무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 경상도식소고기 무국 들깨백불고기 우영김치 상추쌈/쌈장 배추김치 (595kcal)				
오전 간식	흰죽	녹두죽	단호박죽				

※ 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 ※