

식단표

2025년 10월

가봄요양원

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
아침 식단				잡곡밥 닭곰탕 메추리알곤약조림 도라지나물볶음 깻잎순나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 들깨시락국 참치두부무침 감자조림 묵은지지짐 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 코다리무조림 마카로니샐러드 단배추겉절이 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 어묵국 닭가슴살야채볶음 버섯호박볶음 양념깻잎지 배추김치 (555kcalkcal)
점심 식단				잡곡밥 건새우아욱국 고사리제육볶음 새송이버섯들깨무침 상추,다시마쌈 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 사골우거지국 갈치구이 고구마순멸치볶음 오이크래미마요 무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 새알심미역국 오삼불고기 잡채 취나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 미더덕된장찌개 수육 부추전 도라지오이생채 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단				잡곡밥 알곤탕 콩치김치볶음 옛날소시지전 숙주나물무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 북어해장국 참스테이크 단호박찜 참나물무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 김치콩나물국 고등어무조림 청포묵김무침 가지나물무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 감자다시마국 메추리알카레조림 밥새우볶음 근대콩나물무침 배추김치 (590kcalkcal)
오전 간식				흑임자죽	땅콩버터죽	들깨죽	야채죽

구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
아침 식단	잡곡밥 오징어무국 두부계란소브르 볶음 우엉조림 오이지무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 사골우거지국 고등어무조림 도토리묵/양념장 열무나물된장무 침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 북어채두부국 계란찜 모듬콩조림 김쪽파무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 순두부계란국 소불고기 목이버섯야채볶 음 궁채장아찌 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 닭곰탕 메추리알곤약조 림 버섯호박볶음 오복채무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 들깨미역국 새우살야채볶음 오징어젓갈무침 고구마순줄기볶 음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 숙갓두부무침 감자조림 묵은지지짐 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 라면국 돼지불고기 어묵야채볶음 배추생채 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 부추만두국 갈비찜 동그랑땡 무,콩나물 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 탕국 제사나물밥 조기구이 모듬전(오미산적, 육전) 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 육개장 오리훈제부추볶 음 가지나물무침 양배추쌈/쌈장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 꼬막무침 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 춘천닭갈비 새송이들깨볶음 양상추토마토샐 러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 다슬기국 제육볶음 애호박볶음 상추쌈,다시마쌈 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 마늘쫀무침 양배추채샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 콩치김치볶음 새우살애호박볶 음 참나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 청국장 돼지불고기 완두콩감자조림 무생채 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 얼큰계란감자국 두부조림 건새우마늘쫀볶 음 건취나물볶음 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 돼지무국 계란말이 어묵야채볶음 숙주나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 계란파국 카레라이스 꽃맛샐러드 간장고추지 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 홍합무국 코다리무조림 단호박간장조림 단배추겉절이 배추김치 (590kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	전복죽	팔죽	단호박죽	들깨죽	야채죽
구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
아침 식단	잡곡밥 오징어무국 돈민찌마늘쫀볶 음 고사리들깨볶음 오이지무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 계란파국 돈육무장조림 도라지볶음 시래기지짐 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 유부국 메추리알카레조 림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 매생이홍합국 계란찜 부들어묵볶음 취나물무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 떡갈비아채볶음 순두부/양념장 알배추겉절이 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 순두부백탕 고등어무조림 두부김무침 청경채나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 찹스테이크 건새우마늘쫀볶 음 양배추채겉절이 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 크래미계란스프 마파두부 감자에그샐러드 숙주나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 낙지볶음 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 계란말이 애느타리버섯볶 음 참나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 잔치국수 고기만두 모닝고추,양파/쌈 장 배추겉절이 깍두기 (660kcal)	잡곡밥 북어해장국 돈육김치찜 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 청국장 고사리제육볶음 브로콜리마늘볶 음 상추쌈/쌈장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 다슬기국 코다리무조림 애호박볶음 건취나물볶음 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 단배추된장국 고등어카레구이 도토리묵/양념장 양배추나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지국 오리훈제부추볶 음 마늘쫀무침 배추생채 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 우엉샐러드 오이볶음 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 갈치조림 새송이버섯볶음 비름나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 돼지무국 동태전 가지나물무침 간장고추지 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 경상도식소고기 무국 고기완자전 완두콩감자조림 열무나물된장무 침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 들깨오리탕 두부김치 연근조림 깻잎순무침 배추김치 (590kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	취나물죽	땅콩버터죽	흑임자죽	들깨죽	야채죽

구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
아침 식단	잡곡밥 알곤탕 브로콜리두부무 침 고사리나물 쪽파김치무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 시락국 들깨백불고기 단호박찜 오이양파무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 계란파국 콩치김치볶음 도라지볶음 맛김 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 콩나물국 소불고기 연근조림 단배추겉절이 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 조개살미역국 계란찜 목이버섯야채볶 음 열무나물된장무 침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 닭가슴살야채볶 음 밥새우볶음 시래기지짐 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부김치무침 어묵야채볶음 시금치무침 배추김치 (555kcal)
점심 식단	잡곡밥 라면국 팝콘치킨강정 단호박샐러드 오이양파무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장면 꿔바로우탕수육 단무지무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 들깨미역국 사태찜 건새우마늘쫀볶 음 양상추토마토샐 러드 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 육개장 두부조림 미역줄기볶음 오이맛살겨자무 침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 애호박전 애너타리버섯볶 음 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 추어탕 순대야채볶음 고추다대기 궁채장아찌 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 부대찌개 소고기숙주볶음 새송이버섯들깨 볶음 치커리사과무침 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	잡곡밥 단배추된장국 계란찜 호박버섯볶음 묵은지지짐 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기 무국 오징어야채볶음 브로콜리두부무 침 콩나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 북어계란국 함박스테이크 감자조림 양배추나물무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 근대국 묵은지찜닭 실곤약마요샐러 드 고춧잎나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 다슬기국 갈치무조림 청포묵김치무침 숙주나물무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 계란장 감자채볶음 김쪽파무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 유부국 카레라이스 꽃맛샐러드 간장고추지 배추김치 (590kcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	콩죽	미역죽	단호박죽	들깨죽	야채죽
구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
아침 식단	잡곡밥 순두부백탕 토마토계란볶음 고사리나물 궁채장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 계란파국 참치두부무침 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 무채국 돈육채피망볶음 감자에그샐러드 양배추들깨무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 연두부미소된장 국 메추리알곤약조 림 돈민짜마늘쫀볶 음 오이지무침 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 홍합무국 가자미무조림 백목이버섯볶음 청경채나물무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 소고기맑은국 두부조림 도라지볶음 단배추겉절이 배추김치 (550kcal)	
점심 식단	잡곡밥 경상도식소고기 무국 육전 가지나물무침 깻잎순나물무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 순대국밥 도라지생채 오이고추,양파/쌈 장 부추무침 배추김치 (670 kcal)	잡곡밥 청국장 오리훈제부추볶 음 미역줄기볶음 상추쌈/쌈장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 조개살미역국 고등어시래기조 림 땅콩조림 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 짜장찜닭 어묵야채볶음 오이양파무침 배추김치 (640kcal)	곤드레밥 미더덕된장찌개 계란찜 진미채마늘쫀무 침 무생채 배추김치 (660kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 참스테이크 도토리묵/양념장 단배추나물된장 무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 코다리무조림 감자채볶음 열무나물된장무 침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 다슬기국 콩치김치볶음 연근조림 비름나물무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 유부국 마파두부 돈육채피망볶음 숙주나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 돼지무국 고기완자전 애호박볶음 무,콩나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 오징어무국 돈육백불고기 우영김치 양배추쌈/쌈장 배추김치 (595kcal)	

※ 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 ※