



요양원 월간 식단표

"어르신들의 건강한 삶을 위한 약속

가족같은 마음으로 함께 합니다"



Consigned catering company



(주)리온누리컴퍼니

031)498-0380

<https://rionnury.com>

2026년 [7월 1째 주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
수요일 (1일)	완두콩밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김자반 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯유부국 돈육메추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추김치	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:닭살죽	오전 오후	스테비아 요구르트 과일
목요일 (2일)	잡곡밥 누룽지탕 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고사리무고등어조림 두부탕수육 근대나물 배추김치	병아리콩밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 배추된장나물 백김치	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:두부죽	오전 오후	떠먹는 요거트 꿀호떡 두유
금요일 (3일)	병아리콩밥 아욱된장국 닭살양배추볶음 들깨고사리나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고구마돈가스/소스 마카로리콘샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 새우완탕 소민찌가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추김치	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:버섯야채죽	오전 오후	프로 바이오 과일
토요일 (4일)	잡곡밥 양송이스프 훈제오리청경채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 홍시양상추샐러드 배추김치	완두콩밥 맑은어묵국 생선가스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추김치	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:단호박죽	오전 오후	스테비아 요구르트 소보로 사과주스
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),소민찌(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),고구마돈가스(등심-국내산),생선가스(청대구-네덜란드산),미니돈가스(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),새우완자(베트남산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),두부탕수(두부(외국산:미국산,캐나다산,호주산등))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [7월 2째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 (5일)	기장밥 황태콩나물국 도토리묵/양념장 양배추베이컨볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 배추나물 백김치	잡곡밥 바지락살시금치국 돼지민짜마파두부 메추리알곤약장조림 오이나물 배추김치	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:콩가루죽	오전	요플레
					오후	과일
월요일 (6일)	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 감자채볶음 초절임고추지 배추김치	보리밥 사골우거지국 고등어카레구이 양상추치커리유자청무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 소고기죽순볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:소고기야채죽	오전	프로 바이오
					오후	도넛 요구르트
화요일 (7일)	잡곡밥 소고기미역국 어묵파프리카잡채 미니돈까스/케첩 오복지 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 춘천식닭갈비 숙갓두부무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 카레 새우살브로콜리볶음 들깨고사리나물 배추김치	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:두부죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	맥반석 식혜
수요일 (8일)	완두콩밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 브로콜리꽃맛살무침 김가루 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 메추리알곤약장조림 호박나물 배추김치	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:단호박죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
목요일 (9일)	잡곡밥 순두부김치국 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추김치	병아리콩밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:콩가루죽	오전	프로 바이오
					오후	소보로 사과주스
금요일 (10일)	병아리콩밥 누룽지탕 도토리묵/양념장 숙갓두부나물 오복지 배추김치	잡곡밥 잔치국수 생선까스/소스 단무지부추무침 참외오이샐러드 배추김치	백미밥 청국장찌개 마늘쫀볶음 동그랑땡 양상추치커리유자청무침 배추김치	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:쇠고기야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
토요일 (11일)	잡곡밥 아욱된장국 불어묵파프리카볶음 들깨고사리나물 김가루 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫀볶음 동그랑땡 양상추치커리유자청무침 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 돈육모듬장조림 실곤약탕평채 배추나물 백김치	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:두부죽	오전	요플레
					오후	찜감자 베지밀
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),생선까스(청대구-네덜란드산),미니돈까스(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [7월 3째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 (12일)	기장밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 시금치바지락살된장국 훈제오리채소찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추김치	잡곡밥 물만둣국 닭카레라이스 단무지콩나물무침 가지나물 배추김치	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:닭살야채죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
월요일 (13일)	잡곡밥 누룽지탕 양배추베이컨볶음 호박채전 오징어무말랭이다짐 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고등어카레구이 브로콜리꽃맛살무침 콩나물들깨찜 배추김치	잡곡밥 들깨칼국수 탕수육/파인애플소스 단호박샐러드 후레쉬오이피클 배추김치	조식:흰죽 중식:소고기채소죽 석식:게살죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찰보리빵 베지밀
화요일 (14일)	잡곡밥 황태콩나물국 참치김치볶음 병아리콩조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 수제깍두기	잡곡밥 모듬어묵국 닭가슴살오이냉채 도토리묵상추무침 호박나물 배추김치	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:계란두부죽	오전	당이 제로당
					오후	카스테라 요구르트
수요일 (15일)	완두콩밥 양송이스프 브로콜리두부무침 호박나물 오복지 배추김치	찰밥 닭다리백숙 느타리버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 수박화채	잡곡밥 유부숙갓국 돈육메추리알장조림 양배추표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	조식:흰죽 중식:닭가슴살죽 석식:단호박죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
목요일 (16일)	잡곡밥 황태콩나물국 시금치양파달걀볶음 단호박샐러드 김자반 배추김치	보리비빔밥 미소된장국 계란후라이 삼색나물 배추김치	병아리콩밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:콩가루죽	오전	프로 바이오
					오후	단팥빵 요구르트
금요일 (17일)	병아리콩밥 누룽지탕 느타리버섯햄볶음 어묵콩나물무침 무말랭이다짐 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 단호박소고기찜 파프리카돈육잡채 청경채비타민겉절이 배추김치	잡곡밥 물만둣국 병아리콩조림 돌자반부추무침 숙주맛살무침 배추김치	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:쇠고기채소죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
토요일 (18일)	잡곡밥 표고버섯들깨국 고추장감자조림 도토리묵/양념장 김구이 배추김치	잡곡밥 만두피들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 깍두기	완두콩밥 돈육청국장찌개 코다리조림 불어묵파프리카볶음 브로콜리/초장 배추김치	조식:흰죽 중식:버섯들깨죽 석식:두부죽	오전	당이 제로당
					오후	녹차 카스테라
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,수입산,고춧가루-국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산), 닭(국내산),고등어(국내산),코다리(러시아연방),바지락살(중국산),홍합살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),새우완자(베트남산),훈제오리(수입산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [7월 4째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 (19일)	기장밥 시금치바지락살된장국 양배추베이컨볶음 들깨고사리나물 오복지 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리청경채볶음 해물완자전 오이나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈육마파가지볶음 실곤약탕평채 시래기된장나물 배추김치	조식:흰죽 중식:새우살야채죽 석식:닭살죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
월요일 (20일)	잡곡밥 야채스프 닭가슴살오이냉채 팽이버섯계란전 김자반 배추김치	보리밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 순두부계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 건두부채소무침 곤약매추리알파리장조림 숙갓두부나물 배추김치	조식:흰죽 중식:쇠고기채소죽 석식:게살죽	오전	프로 바이오
					오후	카스테라 두유
화요일 (21일)	잡곡밥 누룽지탕 당근감자채볶음 토마토스크램블 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 마늘쫄돈육볶음 콩나물들깨찜 청포묵샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어고사리조심 시금치달걀말이 우민찌가지나물 배추김치	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:계란두부죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	우리밀 바나나
수요일 (22일)	잡곡밥 바지락살시금치국 숙갓두부무침 들깨고사리나물 오복지 배추김치	병아리콩밥 우동 고구마돈까스/소스 마카로니콘샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥 무청들깨시래기국 가지굴소스볶음 야채달걀말이 미나리숙주나물 배추김치	조식:흰죽 중식:참치죽 석식:흑임자죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
목요일 (23일)	잡곡밥 누룽지 양배추닭살볶음 취나물 김자반 배추김치	보리밥 콩나물맑은국 공치감자조림 우무묵오이무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 만둣국 당근감자채볶음 꽃맛살오이무침 시래기된장나물 배추김치	조식:흰죽 중식:들깨죽 석식:타락죽	오전	그릭 요거트
					오후	잔기지떡 등글레차
금요일 (24일)	병아리콩밥 옥수수스프 불어묵파프리카볶음 호박나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 우민찌죽순볶음 연두부/양념장 참나물 배추김치	잡곡밥 바지락살칼국수 탕수육/파인애플소스 그린빈스버섯볶음 병아리콩조림 배추김치	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:두부계란죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	삼육두유
토요일 (25일)	완두콩밥 소고기미역국 도토리묵/양념장 호박나물 김자반 배추김치	잡곡밥 녹두삼계탕 애호박전 근대나물 깍두기 조각수박	잡곡밥 모듬어묵국 고등어감자조림 파리고추양념찜 배추된장나물 깍두기	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:참치야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),누룽지(외국산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),훈제오리(중국산),코다리(러시아연방),삼치(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산),너비아니(국내산),소민찌(호주산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [7월 5째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
26일 (일)	잡곡밥 순두부버섯들깨탕 해물완자전 브로콜리/초장 오복지 배추김치	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 새송이버섯조림 취나물 배추김치	병아리콩밥 유부미소국 카레 훈제오리/머스터드 표고버섯나물 배추김치	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:들깨죽	오전	당이 제로당
					오후	약과
27일 (월)	병아리콩밥 누룽지탕 부추스크램블 근대나물 무말랭이오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 잔치국수 찐만두/양념장 단무지 도토리묵상추무침 배추김치	잡곡밥 시금치바지락살된장국 곤약메추리알장조림 숙갓두부무침 시래기나물 배추김치	조식:흰죽 중식:참치야채죽 석식:양송이버섯죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
28일 (화)	잡곡밥 아욱된장국 닭살양배추볶음 들깨고사리나물 김구이 배추김치	기장밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 소고기가지볶음 야채계란찜 오이나물 배추김치	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:소고기영양죽	오전	요플레
					오후	바나나빵
29일 (수)	기장밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 호박나물 초절임고추지 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리찜 느타리버섯볶음 취나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 두부조림 동그랑땡전 숙주나물 배추김치	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:타락죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
30일 (목)	잡곡밥 황태콩나물국 팽이버섯계란전 근대나물 김자반 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고구마닭볶음 실곤약탕평채 참나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 깻잎순대볶음 돼지고기모듬장조림 고구마순나물 배추김치	조식:흰죽 중식:참치야채죽 석식:게살죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	사과주스
31일 (금)	잡곡밥 누룽지탕 훈제오리청경채볶음 배추나물 궁채장아찌 배추김치	완두콩밥 삼색수제비국 삼치카레구이 어묵채볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육두루치기 병아리콩조림 시래기나물 배추김치	조식:흰죽 중식:흑임자죽 석식:닭살야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	두유
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),누룽지(외국산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),훈제오리(중국산),코다리(러시아연방),삼치(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산),너비아니(국내산),소민찌(호주산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.