

식단표

2025년 10월

클래스스요양원

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
아침 식단				흰쌀밥/양배추버섯죽 시금치국 메추리알장조림 브로콜리볶음 고구마순된장찌짐 오이지무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 조개살감자국 너비아니데리조림 단호박샐러드 근대나물 오복지무침 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 소고기묵국 미트볼토마토소스조림 우엉채볶음 시래기나물 양념깻잎 배추김치	흰쌀밥/버섯야채죽 황태국 감자채당근볶음 스모크햄샐러드 청경채나물 무짬지채 배추김치
점심 식단				흰쌀밥/브로콜리소고기죽 오징어묵국 간장불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 치커리바나나샐러드 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 콩가루배추된장국 참치두부조림 건파래볶음 쫄면채소무침 가지나물 배추김치	옥수수밥/소고기표고죽 호박새우젓국 코다리무조림 마늘쫄맛살볶음 들깨숙주나물무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 시래기된장국 돈가스*소스 사각어묵볶음 쥬키니호박나물 미역초무침 배추김치
저녁 식단				흰쌀밥/야채닭죽 다시마두부국 옥수수계란찜 표고버섯무나물 올방개묵무침 마늘쫄지 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 홍합살미역국 함박스테이크 시래기된장찌짐 마카로니마요무침 꼬들단무지 배추김치	흰쌀밥/들깨죽 김치국 닭볶음탕 모듬버섯볶음 얼갈이생채 구운조미김 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 닭곰탕 알감자조림 청포묵상추생채 콩나물무침 고춧잎지 배추김치
오후 간식				핫도그*케찹*요플레	찐고구마*바나나스무디	단팥빵*요구르트	마가렛트*비피더스
기능 식이				/양배추버섯죽/ 브로콜리소고기죽/야채닭죽	순두부야채죽/소고기야채죽/녹두죽	/오트밀계란죽/ 소고기표고죽/들깨죽	버섯야채죽/소고기야채죽/흑임자죽

구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 바지락살순두부 탕 후랑크소시지볶 음 베이컨마늘종볶 음 김구이 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 돼지국밥 메추리알장조림 청경채굴소스볶 음 다시마숙회*초장 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 사골곰탕 치킨너겟 브로콜리햄볶음 취나물무침 오이지 배추김치	흰쌀밥/양배추버 섯죽 북어채무국 돈민찌가지볶음 크래미샐러드 콩나물무침 도시락김 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 설렁탕 감자채피망볶음 사각어묵조림 상추청경채생채 단무지무침	흰쌀밥/오트밀계 란죽 미역국 참치야채볶음 도토리묵야채무 침 고사리나물 오복지무침 배추김치	흰쌀밥/버섯야채 죽 다시마채무국 새우살계란찜 느타리버섯볶음 배추된장무침 무말랭이 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야 채죽 육개장 해물동그랑땡*케 찜 새송이볶음 유채나물 양상추샐러드*오 리엔탈드레싱 배추김치	추석 맛이 특식 흰쌀밥/표고소고 기죽 소고기무국 삼색나물비빔밥* 약고추장볶음 계란후라이 떡갈비구이 배추김치 추석약과*요구르 트	잡곡밥/소고기야 채죽 유부된장국 가지미구이 어묵채볶음 썩갓나물 오복지무침 배추김치	추석 주간 특식 흰쌀밥/브로콜리 소고기죽 토란국 새싹돈갈비찜 오색전 청포묵김가루무 침 무생채 굴*배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 배추된장국 메밀전병 연근조림 시래기된장지짐 미역초무침 배추김치	옥수수밥/영양죽 콩나물국 달걀감자조림 단호박샐러드 얼갈이나물 컬리플라워숙회* 초장 배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 시금치된장국 간장불고기 깻잎무쌈 숙주나물무침 양파장아찌 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯 죽 황태국 돈육단호박찜 파리고추간장무 조림 우거지나물 오이지채 배추김치	흰쌀밥/견과죽 두부된장찌개 돈간장불고기 볼어묵볶음 건새우무나물 양배추초무침 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 콩나물국 두부구이*양념장 잔멸치조림 청경채유자무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 콩비지찌개 백순대볶음 호박나물 마늘종볶음 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 버섯들깨탕 캔콩치무조림 소면야채무침 숙주나물 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥/들깨죽 건새우무국 생선까스*타르타 르소스 붕어묵볶음 오이무침 고춧잎양념찜 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 고추장찌개 떡갈비크림소스 볶음 가지나물 푸실리케찜샐러 드 치커리무침 배추김치
오후 간식	삶은달걀*검은콩 두유	팔양갱	물만두찜*간장* 팩주스	후레쉬베리*비타 민두유	오예스 *오렌지팩주스	초코칩쿠키*요플 레	찜감자*두유
기능 식이	계란죽/소고기야 채죽/참깨버섯죽	순두부야채죽/표 고소고기죽/견과 죽	오트밀계란죽/소 고기야채죽/흑임 자죽	양배추버섯죽/브 로콜리소고기죽/ 야채닭죽	순두부야채죽/소 고기야채죽/녹두 죽	오트밀계란죽/영 양죽/들깨죽	버섯야채죽/소고 기야채죽/흑임자 죽

구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 소고기샤브샤브 동그랑땡전*케찹 맛살마늘종볶음 해초무침 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 우거지사골곰탕 감자곤약조림 햄채소볶음 방풍나물 오이지무침 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 홍합살무국 계란파리고추조 림 어묵채볶음 배추된장지짐 간장마늘종지 배추김치	흰쌀밥/양배추버 섯죽 시금치된장국 참치캔김치볶음 단호박샐러드 치커리생채 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 청국장찌개 닭살피망조림 유부게맛살볶음 취나물무침 모듬콩자반 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 양지콩나물국 고등어무조림 유채순나물 브로콜리숙회*초 장 비타장아찌 배추김치	흰쌀밥/버섯야채 죽 소고기미역국 오징어파리조림 베이컨야채볶음 오이생채 도시락김 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야 채죽 버섯된장국 마파두부덮밥 너비아니구이 들깨무나물볶음 청경채무침 배추김치	흰쌀밥/표고소고 기죽 들깨미역국 코다리강정 톳두부무침 사과샐러드 건파래무침 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 아욱된장국 돈불고기애호박 볶음 상추쌈*우렁쌈장 콩나물무침 무생채 배추김치	흰쌀밥/브로콜리 소고기죽 유부우동 고구마닭갈비 돈비지볶음 마카로니콘샐러 드 쌈무*머스타드 배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 계란부추국 돈육짜장소스 꿔바로우*소스 가지나물볶음 오징어젓무채무 침 배추김치	옥수수밥/영양죽 감자양파국 훈제오리채소볶 음 고구마순된장지 짐 무쌈*머스타드 부추양파무침 배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 근대된장국 건새우애호박볶 음 소면채소무침 청경채새콤생채 낙지무채젓 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯 죽 맑은바지락탕 콩나물불고기 참나물생채 얼갈이지짐 김자반 배추김치	흰쌀밥/견과죽 참치순두부찌개 고기산적조림 진미채양배추무 침 시금치나물 무짬지채 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 김칫국 삼색야채계란찜 비빔쫄면 얼무된장지짐 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 물만두국 두부강정 양배추숙주볶음 숙갓나물 오복지들기름무 침 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 감자수제비국 메추리알버섯조 림 멸치마늘쫄볶음 취나물된장무침 오이지 배추김치	흰쌀밥/들깨죽 복어계란국 두부돈육김치 느타리들깨볶음 고사리나물 상추채양배추무 침 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 닭살감자탕 김치전 맛살겨자냉채 얼갈이된장나물 짜차이무침 배추김치
오후 간식	완두앙금빵*요구 르트	살구잼팬케이크* 청귤주스	후렌치파이*검은 깨두유	바나나*쥬시쿨	단팥빵*요구르트	황도*떠먹는요구 르트	만쥬*오렌지팩주 스
기능 식이	계란죽/소고기야 채죽/참깨버섯죽	순두부야채죽/표 고소고기죽/견과 죽	오트밀계란죽/소 고기야채죽/흑임 자죽	양배추버섯죽/브 로콜리소고기죽/ 야채닭죽	순두부야채죽/소 고기야채죽/녹두 죽	오트밀계란죽/영 양죽/들깨죽	버섯야채죽/소고 기야채죽/흑임자 죽

구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 소고기감자국 계란곤약조림 치커리생채 궁채장아찌 김자반 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 냉이된장국 묵은지깻잎조림 가지나물볶음 오징어젓무침 단호박샐러드 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 사골곰탕 햄채감자볶음 도토리묵*양념간 장 고사리나물무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/양배추버 섯죽 시금치국 간장불고기 브로콜리참깨드 레싱 곰피*초장 락교 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 애호박맑은국 돈민찌두부조림 컬리플라워샐러 드 시래기들깨나물 오복지무침 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 북어채미역국 동태전*양념장 토란나물 미역초무침 무말랭이 배추김치	흰쌀밥/버섯야채 죽 소고기배추국 참치야채볶음 올방개묵지단무 침 무생채 고구마샐러드 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야 채죽 황태어묵국 닭볶음탕 꽃맛샐러드 양배추숙쌈 양념오이지무침 배추김치	흰쌀밥/표고소고 기죽 홍합살미역국 생선까스/타르타 르소스 베이컨마늘종볶 음 콩나물얼큰무침 토마토꿀절임 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 얼갈이된장국 순살갈비맛치킨 스위트콘마요샐 러드 상추/우렁쌈장 숙주나물 배추김치	흰쌀밥/브로콜리 소고기죽 계란파국 팔보채 가지튀김*칠리소 스 고사리나물볶음 청경채겉절이 배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 미소된장국 들기름막국수 고기찜만두*간장 얼갈이고추장무 침 무절임 배추김치	잡곡밥/영양죽 육개장 묵은지찜닭 우엉물엿조림 사과샐러드 건파래무침 배추김치	흰쌀밥/소고기야 채죽 햄부대찌개 돈육새송이볶음 상추/우렁쌈장 근대된장나물 양파장아찌 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯 죽 아욱국 피망잡채 꽃빵 고구마당근조림 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥/견과죽 해물짬뽕국 삼색야채계란찜 죽순채피망볶음 브로콜리마요샐 러드 콩자반 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 탕수육*소스 새송이버터구이 애호박어묵볶음 오징어젓무침 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 근대국 안동찜닭 우엉채조림 콩나물무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 청국장찌개 가자미구이 어묵채볶음 꼬시래기무침 마늘종지 배추김치	흰쌀밥/들깨죽 소고기무국 두부강정 파리고추멸치조 림 취나물무침 명이절임 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 콩나물국 카레라이스 함박스테이크 양상추샐러드 단무지무침 배추김치
오후 간식	씨리얼*우유	카스타드과자*검 은콩두유	물만두*간장*포 도주스	촉촉한미니케익* 요구르트	파배기*팩주스	마가렛트*비피더 스	찐고구마*오렌지 주스
기능 식이	계란죽/소고기야 채죽/참깨버섯죽	순두부야채죽/표 고소고기죽/견과 죽	오트밀계란죽/소 고기야채죽/흑임 자죽	양배추버섯죽/브 로콜리소고기죽/ 야채닭죽	순두부야채죽소 고기야채죽/녹두 죽	오트밀계란죽/영 양죽/들깨죽	버섯야채죽/소고 기야채죽/흑임자 죽

구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 닭곰탕 돈민찌피망볶음 견과류멸치조림 열무나물 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 맑은콩나물국 계란사태조림 고구마샐러드 청경채겉절이 비빔오징어젓 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 소고기영양탕 감자돈육조림 도토리묵채소무 침 호박새우젓볶음 고춧잎지 배추김치	흰쌀밥/양배추버 섯죽 들깨미역국 고등어무조림 두반장가지볶음 명엽채조림 마늘종고추장무 침 배추김치	흰쌀밥/순두부야 채죽 고기사골곰탕 매콤두부조림 단호박샐러드 오이도라지무침 조미김구이 배추김치	흰쌀밥/오트밀계 란죽 시래기된장국 닭살채소볶음 우영조림 상추양파무침 마늘지 배추김치	
점심 식단	흰쌀밥/소고기야 채죽 호박된장찌개 고기산적 총알새송이볶음 닭살양상추샐러 드 비타장아찌 배추김치	흰쌀밥/표고소고 기죽 냉이된장국 두부구이*양념장 한식잡채 얼갈이나물 단감오이무침 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 어묵탕 오꼬노미야끼 볶음우동 레몬해초샐러드 들깨무나물 배추김치	흰쌀밥/브로콜리 소고기죽 청국장찌개 표고버섯카레 돈안심파리조림 오이피클 알배추유자샐러 드 깍두기	흰쌀밥/소고기야 채죽 뼈없는우거지감 자탕 메밀전병 과일샐러드 치커리유자생채 가지나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 오삼불고기 상추/우렁두부쌈 장 매콤감자조림 고추된장무침 배추김치	
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯 죽 장터국밥 순대*들깨초장 사각어묵볶음 배추겉절이 간장고추지 깍두기	흰쌀밥/견과죽 돈육김치찌개 닭가슴살냉채 모듬컬리볶음 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 고추장찌개 너비아니육전 배추된장지짐 콩나물파채무침 과일요거트샐러 드 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 맑은동태탕 스크램블에그 청포묵김무침 미역줄기맛살볶 음 간장무짜지 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 김치어묵탕 부추전 브로콜리카장드 레싱 얼갈이무침 소고기볶음고추 장 백김치	흰쌀밥/들깨죽 소고기미역국 비빔만두 애호박볶음 고구마순된장지 짐 양념깻잎지무침 배추김치	
오후 간식	모닝빵*우유	밤만쥬*두유	삶은계란*오렌지 주스	후레쉬베리*떠먹 는요플레	카스텔라*사과주 스	찐감자*포도주스	
기능 식이	계란죽/소고기야 채죽/참깨버섯죽	순두부야채죽/표 고소고기죽/견과 죽	오트밀계란죽/소 고기야채죽/흑임 자죽	양배추버섯죽/브 로콜리소고기죽/ 야채닭죽	순두부야채죽/소 고기야채죽/녹두 죽	오트밀계란죽/영 양죽/들깨죽	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 상기메뉴는 식자재 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※쌀(국내산), 배추김치(배추 중국산 고춧가루 중국산), 소고기(호주산), 닭고기(국내산,브라질산), 돼지고기(국내산), 동태(러시아산), 고등어(국내산), 조기(중국산), 가자미(러시아산), 소금(국내산), 마늘(중국산), 고춧가루(국내산), 열무김치(국내산)