식단표

2025년 11월

클래상스요양원

구분							토(11.01)
아침 식단							흰쌀밥/버섯야채죽 콩가루배추국 메추리알장조림 연두부*참깨드레싱 연근조림 오이지무침 배추김치
점심 식단							흰쌀밥/소고기야채죽 순두부계란탕 오리훈제단호박볶음 실곤약야채무침 부추생채 고들단무지 배추김치
저녁 식단							흰쌀밥/흑임자죽 우동국 캔꽁치조림 볼어묵피망볶음 숙주나물무침 도시락김 배추김치
오후 간식							사과잼쿠키*요구르트
기능 식이							버섯야채죽/소고기야채죽/흑임자죽

구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 누룽지탕 채소달걀찜 베이컨배추볶음 고사리나물 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 조갯살감자국 돈채메추리알장조림 맛살채소볶음 취나물무침 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 오징어무국 묵은지콩비지볶음 견과류멸치조림 콘샐러드 고들빼기 배추김치	흰쌀밥/양배추버섯죽 홍합살미역국 돈육간장볶음 볼어묵조림 브로콜리*초장 도시락김 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 육개장 양념두부조림 미역줄기볶음 근대나물무침 오징어젓 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 김치콩나물국 고등어조림 가지두반장볶음 깻잎순나물 비타장아찌 배추김치	흰쌀밥/버섯야채죽 양송이스프 계란곤약조림 컬리플라워버터볶음 도라지오이생채 무짠지채무침 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야채죽 북어채무국 바베큐닭살채소볶음 동부묵무침 부추겉절이 간장마늘쫑지 배추김치	흰쌀밥/표고소고기죽 고추장수제비 삼치카레구이 양배추찜*우렁쌈장 참나물무침 토마토꿀절임 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 계란파국 간짜장 만두튀김 청경채생채 단무지 배추김치	흰쌀밥/브로콜리소고기죽 냉이된장국 훈제오리볶음 도토리묵채소무침 단호박찜 쌈무*머스터드 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 모듬어묵탕 돈까스*양파채오리엔탈소스 로제크림파스타 알배추생채 간장고추지 깍두기	잡곡밥/영양죽 시금치두부된장국 꼬막부추비빔장 동그랑땡달걀부침 뿌리채소탕수 만다린치커리샐러드 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 쑥갓맑은국 안동찜닭 상추생채 고구마샐러드 락교 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯죽 안매운부대찌개 감자고로케*케찹 사각어묵볶음 아삭이고추무침 무짠지 배추김치	흰쌀밥/견과죽 재첩국 제육볶음 상추오이겉절이 시래기된장지짐 고춧잎양념 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 시래기된장국 두부구이*양념장 해파리냉채 콩나물무침 오복지 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 소고기감자국 순살코다리조림 스크램블에그 그린샐러드 오이지무침 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 유채된장국 닭살피망조림 연근튀김*초간장 무생채 마늘종지 배추김치	흰쌀밥/팥죽 들깨무채국 고기산적야채볶음 새송이고추장조림 얼갈이나물 김자반 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 우렁된장국 돈육숙주불고기 감자채볶음 상추*쌈장 양파장아찌 배추김치
오후 간식	찐고구마*보리차	바나나*플레인요거트	시리얼*우유*밀크롤쌀과자	모닝빵*딸기잼*두유	꽈배기*사과주스	호빵*따뜻한율무차	오예스*망고주스
기능 식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	오트밀계란죽 소고기야채죽 흑임자죽	양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 야채닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	오트밀계란죽 영양죽 팥죽	버섯야채죽 소고기야채죽 흑임자죽

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 애호박맑은국 돈채가지조림 올방개묵지단무침 무생채 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 소고기배추국 채소스크램블에그 감자매콤조림 베이컨시금치볶음 명이나물 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 김치콩나물국 다진소고기피망볶음 느타리버섯초무침 취나물 도시락김 배추김치	흰쌀밥/양배추버섯죽 조갯살뭇국 간장돈육불고기 진미채땅콩볶음 유채나물무침 양념고추지 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 사골곰탕 고기떡산적구이 맛살지단채소볶음 해초샐러드 오징어젓갈무침 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 홍합살순두부국 치킨너겟구이*소스 견과류잔멸치볶음 숙주나물무침 마늘장아찌 배추김치	흰쌀밥/버섯야채죽 청국장 닭고기간장조림 건새우마늘쫑볶음 살사푸실리샐러드 무짠지채 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야채죽 시래기국 파채너비아니구이 해물볶음우동 고사리나물 알마늘지 배추김치	흰쌀밥/표고소고기죽 소고기미역국 돈육김치불고기 온두부찜 애호박양파볶음 꼬시래기무침 섞박지	흰쌀밥/소고기야채죽 달걀파국 팔보채덮밥소스 치킨까스유린기소스 오이맛살무침 단무지채 배추김치*요구르트	흰쌀밥/브로콜리소고기죽 옹심이국 춘천닭갈비 들기름막국수 양배추콘샐러드 무초절이 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 근대된장국 순살아귀해물콩나물찜 갈비만두*양념장 고추장감자조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 버섯찌개 새콤쫄면무침 오징어볶음 알배추찜/양념장 연근조림 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 설렁탕 치즈달걀찜 만두김말이강정 시금치나물 비타장아찌 깍두기
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯죽 바지락국 닭살카레소스 피쉬볼강정 배추된장지짐 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/견과죽 아욱국 고등어무조림 봉어묵맛살볶음 콩나물무침 된장고추지 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 수제비국 오리주물럭 채소스틱*우렁강된장 들깨무나물볶음 부추상추겉절이 배추김치	흰쌀밥/야채닭죽 쑥갓어묵국 생선까스*타르타르소스 소세지채소볶음 참나물무침 다진오복지 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 육개장 모듬장조림 새송이버섯볶음 미나리무생채 양파장아찌 깍두기	햄볶음밥/들깨죽 미소된장국 미트볼채소조림 컬리플라워숙회*초장 치커리생채 단무지무침 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 온도토리묵국 청파래오징어까스 가지돈육채볶음 청경채겉절이 김구이 깍두기
오후 간식	호두과자*포도주스	물만두*초간장*요구르트	빼빼로과자*두유	조각토마토*플레인요거트	단팥빵*오렌지주스	순대찜*들깨초장*요구르트	밀크쌀과자*두유
기능 식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	오트밀계란죽 소고기야채죽 흑임자죽	양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 야채닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	오트밀계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 소고기야채죽 흑임자죽
경관 식	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열

구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 들깨미역국 떡갈비구이 쥬키니호박볶음 깍둑오이무침 오복지 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 숙주샤브채소국 채소스크램블에그 그린빈맛살볶음 치커리쫑상추무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 동태살국 비엔나메추리알볶음 마늘종조림 얼갈이나물 오징어젓무침 배추김치	흰쌀밥/양배추버섯죽 사골우거지국 계란꽈리조림 돈민찌가지볶음 새콤무우무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 시래기국 닭고기감자조림 견과류멸치볶음 유채나물무침 양념깻잎 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 소고기탕국 들기름두부구이 베이컨양배추볶음 파래김*양념장 무짠지채무침 배추김치	흰쌀밥/버섯야채죽 장터국밥 꼬마돈까스*케찹 도라지볶음 올방개묵무침 궁채절임 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야채죽 닭개장 순대채소볶음 햄감자조림 청경채생채 고들빼기무침 (배추김치kcal)	흰쌀밥/표고소고기죽 호박된장국 순살삼치데리야끼구이 어묵꽈리조림 두반장가지볶음 해초양파무침 (배추김치kcal)	흰쌀밥/영양죽 잔치국수 돼지고기고추장불고기 시리얼양상추샐러드 미나리무생채 과일쥬스 (배추김치kcal)	흰쌀밥/브로콜리소고기죽 나가사키짬뽕국 바몬드카레 미니녹두전 도토리묵상추무침 고사리나물 (배추김치kcal)	흰쌀밥/소고기야채죽 게맛살계란탕 중화제육볶음 양배추/두부쌈장 토마토황도절임 짜사이무침 (배추김치kcal)	팥밥/영양죽 쑥갓어묵국 순살닭갈비 크림우동볶이 콩나물무침 와사비쌈무 (배추김치kcal)	흰쌀밥/소고기야채죽 배추된장국 훈제오리부추찜 숙주나물무침 상추쌈/우렁쌈장 비타장아찌 (배추김치kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯죽 콩나물국 오징어어묵두루치기 모듬쌈*쌈장 해파리냉채 오이지무침 배추김치	흰쌀밥/견과죽 돈육김치찌개 로제소스두부조림 팽이버섯파프리카볶음 참나물무침 단호박범벅 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 시금치된장국 닭볶음탕 죽순채볶음 부추상추양파무침 근대나물 배추김치	흰쌀밥/누룽지닭죽 황태미역국 너비아니갈비소스조림 콩나물잡채 알배추무침 간장무우장아찌 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 냉이된장국 캔꽁치조림 애호박새우살볶음 오꼬노미야끼채소무침 양념무말랭이 배추김치	새우볶음밥/팥죽 미소장국 돈육짜장소스 느타리채소볶음 그린샐러드 요구르트 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 건새우아욱국 치즈계란찜 갈비만두 컬리플라워버터볶음 오이피클 배추김치
오후 간식	후렝치파이*두유	소보로빵*요구르트	밤만쥬*사과주스	감자버터구이*식혜	바나나*플레인요거트	찐호박고구마*오렌지주스	꿀호떡*우유
기능 식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	흰오트밀계란죽 영양죽 흑임자죽	양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 흰녹두죽	흰쌀밥/오트밀계란죽 영양죽 팥죽	버섯야채죽 소고기야채죽 흑임자죽
경관식	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
아침 식단	흰쌀밥/계란죽 열무된장국 닭살곤약조림 사각어묵볶음 취나물 무장아찌 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 사골곰탕 피쉬볼채소조림 베이컨시금치볶음 얼갈이된장지짐 고들빼기무침 깍두기	흰쌀밥/오트밀계란죽 물만두국 돈육피망잡채 애호박볶음 시래기멸치지짐 오복지무침 배추김치	흰쌀밥/양배추버섯죽 조갯살감자국 구운두부조림 맛살채소볶음 고사리나물 오징어젓갈무침 배추김치	흰쌀밥/순두부야채죽 근대맑은국 토마토스크램블에그 견과류멸치볶음 무나물 양념오이지무침 배추김치	흰쌀밥/오트밀계란죽 황태국 스모크햄구이*케찹 팽이버섯볶음 숙주겨자무침 조미김구이 배추김치	흰쌀밥/버섯야채죽 시래기된장국 메추리알장조림 컬리플라워*초고추장 콘샐러드 마늘종지 배추김치
점심 식단	흰쌀밥/소고기야채죽 호박새우젓국 돈민찌두부조림 브로콜리깨장샐러드 치커리바나나생채 깻잎지 배추김치	흰쌀밥/표고소고기죽 냉이된장국 들깨백불고기 양배추소면무침 참나물생채 간장고추지 볶음김치	흰쌀밥/영양죽 돼지순대국밥 해물동그랑땡전 느타리버섯볶음 상추양파무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥/브로콜리소고기죽 들깨미역국 코다리강정 톳두부무침 사과샐러드 파래김*양념장 배추김치	흰쌀밥/소고기야채죽 배추된장국 한식잡채 계란총알버섯장조림 콩나물무침 미나리무생채 배추김치	흰쌀밥/영양죽 소고기무국 산채비빔밥 계란프라이 떡갈비구이 피클*요구르트 배추김치	보리밥/소고기야채죽 콩나물국 한입떡갈비채소볶음 만두찜/양념장 오이부추생채 무말랭이무침 깍두기
저녁 식단	흰쌀밥/참깨버섯죽 소고기감자국 오징어부추전 새송이피망볶음 콩나물무침 양파장아찌 배추김치	흰쌀밥/견과죽 청국장국 치킨까스*콘마요소스 미역줄기볶음 가지나물 마늘지 배추김치	흰쌀밥/흑임자죽 토란대맑은국 캔고등어무조림 탕평채 컬리플라워숙회*초고추장 락교무침 깍두기	흰쌀밥/누룽지닭죽 시금치된장국 돈육숙주볶음 단호박샐러드 도라지오이무침 채단무지 배추김치	흰쌀밥/녹두죽 달걀파국 유산슬덮밥소스 어묵채볶음 실곤약야채무침 비타장아찌 배추김치	흰쌀밥/들깨죽 김칫국 미트볼토마토볶음 표고버섯장조림 청경채겉절이 콩자반 깍두기	흰쌀밥/흑임자죽 유부팽이장국 훈제오리채소볶음 양배추찜/쌈장 알감자조림 명이나물 배추김치
오후 간식	카스테라*쥬시쿨	쌀과자*두유	아몬드후레이크*우유	단팥호빵*요구르트	후렌치파이*플레인요거트	단호박죽*보리차	모닝삥*딸기잼*두유
기능 식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	영양죽 오트밀계란죽 흑임자죽	양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	오트밀계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 소고기야채죽 흑임자죽
당뇨식	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열	문옥금, 최명자,주음전,천월진,김충열

※ 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)