

식단표

2026년 06월

이레요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		잡곡밥/흰죽 버섯국 마파두부 연근채소조림 비트무피클 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 잡채어묵볶음 고사리나물 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 해물완자조림 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 제철나물 파래자반 배추김치 (614kcal)
점심 식단		잡곡밥/옥수수죽 사골우거지국 훈제오리아채볶음 잡채 제철나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/참치죽 콩나물국 오징어고추장볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 민짜버터메란조림 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/팥죽 미역국 소불고기 야채비빔만두 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/깨죽 순살해장국 훈제오리아채볶음 수제연근튀김 수제물김치 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 돈불고기 야채계란찜 양배추찜*쌈장 배추김치 (626kcal)
저녁 식단		잡곡밥/땅콩죽 어묵국 김치제육 오징어까스 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 순두부국 데미소스함박 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/당근죽 백육개장 두부구이고추볶음 제철나물 양파장아찌 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 고등어구이 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 짜장 코다리간장강정 무생채 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/시금치죽 해물계란국 순대야채볶음 취나물볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)
오전 간식		마시는요구르트	초코라떼	짜먹는요구르트	단호박라떼	떠먹는요구르트	녹차라떼
오후 간식		마들렌 두유	사과	옥수수술빵 배주스	증편 당근주스	단팥호빵 둥글레차	수박

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 비엔나계찜볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈육무조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (600kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼계찜볶음 연근채소조림 짬지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈채야채볶음 무나물 간장깻잎지 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 햄양배추볶음 제철나물 오징어젓게살무 침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 황태국 제육볶음 올방개묵*양념장 콩나물무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/참치죽 부대찌개 돈불고기 고구마로케 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 사골우거지국 훈제오리야채볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/소고기죽 된장국 고등어간장조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 소고기무국 닭갈비 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 감자호박국 소불고기 오징어부추전 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 돈육표고조림 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 순두부국 안동찜닭 마늘쫄면찌볶음 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/버섯죽 백육개장 삼치구이*된장마 요S 호박돈채볶음 오이고추무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/두부죽 유부국 김치제육 감자전 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 버섯국 하이라이스 깻잎주먹완자 단무지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 돈불고기 제철나물 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 경양식돈까스 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/미역죽 순두부국 훈제오리야채볶음 제철나물 실곤약야채무침 배추김치 (627kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	바나나라떼	짜먹는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	기정떡 수정과	호두과자 토마토쥬스	참쌀유과 포도쥬스	바나나	치즈케익 보리차	밥풀과자 알로에쥬스	마들렌 오렌지쥬스
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 머스타드치킨너 겟 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 동그랑땡조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 어묵야채볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 멸치양배추볶음 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥/땅콩죽 된장국 김치제육 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 잔멸치고추볶음 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/당근죽 감자호박국 알곤이찜 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 순살해장국 훈제오리야채볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/기장죽 된장국 버섯크림함박 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/시금치죽 닭곰탕 오징어간장볶음 수제표고강정 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/닭야채죽 김치콩나물국 돈육무조림 제철나물 양파장아찌 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 어묵국 두부양념조림 마늘쫄면찌볶음 숙주나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참치죽 황태국 가자미구이 김치전 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/완두콩죽 백육개장 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/팥죽 유부국 순대야채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 카레 깻잎튀김 황도샐러드 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 고등어구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (618kcal)
오전 간식	딸기라떼	짜먹는요쿠르트	초코라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	토마토	카스텔라	옥수수술빵	증편	단팔호빵	사과	기정떡

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 스크램블에그 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 연근채소조림 오징어게살무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 어묵야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈육무조림 제철나물 고사리장아찌 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 미트볼케찹볶음 멸치고추조림 비트무피클 배추김치 (591kcal)
점심 식단	잡곡밥/계란죽 미역국 제육볶음 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/버섯죽 된장국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/두부죽 사골우거지국 안동찜닭 두부고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/감자죽 소고기무국 돈불야채찜*소스 애호박전 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 훈제오리아채볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/미역죽 감자호박국 돈불고기 김치전 연근들깨무침 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 감자호박국 훈제오리아채볶음 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/참치죽 해물계란국 두부양념조림 호박돈채볶음 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/닭죽 순두부국 오징어고추장볶음 야채고로케 숙주나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 광릉식물고기 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 백육개장 짜장 순살아귀튀김 무생채 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 야채계란말이 마늘쫀민씨볶음 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부국 조기구이 베이컨볶음우동 무생채 배추김치 (618kcal)
오전 간식	짜먹는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	짜먹는요쿠르트
오후 간식	호두과자 우영차	참쌀유과 사과쥬스	바나나	미니땅콩샌드 식혜	참쌀모나카 두유	오렌지	호두과자 배쥬스
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 맛살야채볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 머스타드치킨너 겉 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (591kcal)				
점심 식단	잡곡밥/팔죽 된장국 닭갈비 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/깨죽 미역국 김치제육 표고민씨볶음 제철나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 훈제오리아채볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/고구마죽 순두부국 백순대볶음 제철나물 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/기장죽 황태국 하이라이스 코다리간장강정 단무지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/시금치죽 콩나물국 경양식돈까스 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (614kcal)				
오전 간식	딸기라떼	떠먹는요쿠르트	초코라떼				
오후 간식	참쌀유과 당근쥬스	배	치즈케익 둥굴레차				

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표