

식단표

2026년 09월

골든네스트케어원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침식단			잡곡밥/감자야채 죽 누룽지탕 야채스크램블 건새우무조림 김자반 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 감자미역국 돼지고기숙주볶음 얼갈이나물 김자반 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/참치야채 죽 청경채계란탕 동그랑땡구이 치커리겉절이 김자반 배추김치 (667kcal)	잡곡밥/사골야채 죽 누룽지탕 토마토계란볶음 들깨무나물 김자반 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/야채 죽 콩가루배추국 떡갈비구이 청경채굴소스볶음 김자반 배추김치 (703kcal)
점심식단			잡곡밥/참치야채 죽 계란파국 비빔밥 (소고기다짐볶음,무생 채,콩나물,부추,당근볶 음) 배추김치 (665kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 건새우아욱국 안동찜닭 애호박볶음 깨순나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 김치수제비 간장돼지불고기 마늘쫀건새우볶음 숙주당근나물 배추김치 (684kcal)	잡곡밥/소고기야채 죽 닭개장 두부양념조림 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 어묵국 단호박카레라이스-돈 육 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치 (592kcal)
저녁식단			잡곡밥/야채 죽 시금치된장국 고등어조림 새송이야채 볶음 청경채나물 배추김치 (563kcal)	잡곡밥/닭살야채 죽 온도토리묵국 메추리알장조림 부추전 오이무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/소고기야채 죽 얼갈이된장국 훈제 오리&머스터드 감자조림 꼬시래기초무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/닭살야채 죽 유채된장국 돈민짜팽이볶음 연근조림 근대된장나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/닭살야채 죽 된장찌개 야채계란찜 병아리콩조림 무생채 배추김치 (636kcal)
오전간식			생과일주스	생과일주스	생과일주스	생과일주스	생과일주스
오후간식			카스타드/음료	흑임자죽	구수한미숫가루	두유	단호박죽
기능식이			영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬
당뇨식			보리밥/양조절	보리밥/양조절	보리밥/양조절	보리밥/양조절	보리밥/양조절

[illegible]

[illegible]

[illegible]

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침식단	잡곡밥/버섯야채죽 감자계란국 연두부&양념장 브로콜리맛살볶음 김자반 배추김치 (575kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 물만두계란탕 미트볼조림 무생채 김자반 배추김치 (702kcal)	잡곡밥/감자야채죽 누룽지탕 야채스크램블 건새우무조림 김자반 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/버섯야채죽 복어국 해물완자조림 얼갈이나물 김자반 배추김치 (631kcal)			
점심식단	잡곡밥/소고기야채죽 시금치된장국 제육볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이된장국 안동찜닭 마늘쫄면새우볶음 당근숙주나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/참치야채죽 김치수제비 생선까스&타르타르 느타리버섯볶음 실곤약야채무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/계란야채죽 근대국 제육볶음 양배추숙쌈&쌈장 부추무생채 배추김치 (572kcal)			
저녁식단	잡곡밥/계란야채죽 유채된장국 훈제오리&머스터드 도라지볶음 오복채 배추김치 (717kcal)	잡곡밥/오리살야채죽 순두부백탕 간장돼지불고기 어묵야채볶음 열무나물 배추김치 (689kcal)	잡곡밥/야채죽 배추된장국 떡갈비구이 도라지볶음 콩나물무침 배추김치 (656kcal)	잡곡밥/닭살야채죽 맑은콩나물국 맵지않은닭갈비 애호박볶음 꼬시래기초무침 배추김치 (560kcal)			
오전간식	생과일주스	생과일주스	생과일주스	생과일주스			
오후간식	핫케익/음료	병아리콩죽	두유	핫케익/음료			
기능식이	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬	영양죽/갈죽 다진찬/갈찬			
당뇨식	보리밥/양조절	보리밥/양조절	보리밥/양조절	보리밥/양조절			

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

※ 원산지 표시 :

*쌀-국산/배추김치-중국/두부,순두부,연두부,콩비지,대두,콩나물,숙주-중국,미국,캐나다산/돼지고기-국산,미국산,스페인산/닭고기-국산/소고기-호주,미국산/계란-국산/오리훈제-중국산/고등어캔,꽁치캔,참치캔,-원양산(태평양)/생선까스-중국/너비아니,동그랑땡,후랑크소세지,햄,물만두,교자만두-미국,스페인,프랑스산/볶음참깨-인도,나이지리아,파키스탄/고추가루-중국산/들깨가루-중국산/맛기름-중국산/냉동야채-중국산/당근-중국산/

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