



WEEKLY MENU

시온의집요양원

2026년 1월 1주

구분					목요일 1월1일	금요일 1월2일	토요일 1월3일
조식					잡곡밥/호두죽 들깨미역국 소민씨죽순볶음 버섯나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 돈순두부찜 전장김 청경채나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 무채국 온두부*양념장 김자반 궁채절임나물 배추김치
kcal					611	624	601
중식					*1월의특식제공* 잡곡밥/단호박죽 소고기고명*떡국 돼지야채불고기 브로콜리무침 양배추무침/배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 북어국 오리훈제구이 볼어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/호두죽 어묵국 가자미조림 마늘종볶음 단무지채무침 배추김치
kcal					681	682	655
간식					카스타드*요구르트	오렌지주스	순대찜
석식					잡곡밥/닭고기야채죽 닭무국 동태시금치전 감자샐러드 부추무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 김치국 돼지버섯볶음 계란두부전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 동그랑땡전 적양배추피클 열무나물 배추김치
kcal					642	657	655

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)



WEEKLY MENU

2026년 1월 2주

시온의집요양원

구분	일요일 1월4일	월요일 1월5일	화요일 1월6일	수요일 1월7일	목요일 1월8일	금요일 1월9일	토요일 1월10일
조식	잡곡밥/소고기야채죽 곰탕 미트볼조림 김가루무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 소고기무국 두부찜 감자조림 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 스크램블에그 호박나물 무오이짬아찌 배추김치	잡곡밥/감자죽 된장국 참치야채무침 오징어젓갈무침 깻순나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 계란국 돈버섯볶음 전장김 열무나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 소가지찜 연두부*양념장 궁채절임 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 미역국 동태찜 땅콩조림 적양배추피클 배추김치
kcal	657	655	657	655	657	655	642
중식	잡곡밥/감자죽 순두부찌개 생선까스 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 홍합미역국 닭야채볶음 들깨죽순볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 두부된장찌개 돈사태새송이조림 마카로니샐러드 물미역무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 비지찌개 오리훈제구이 양배추볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 유부국 카레소스 야채튀김 오복채무침 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 청국장찌개 코다리조림 감자채볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 북어콩나물국 돼지야채불고기 계란찜 오이무침 배추김치
kcal	679	681	682	674	688	687	689
간식	물만두	떠먹는요거트	단팥빵*요구르트	오뜨*사과주스	마시는요거트	계절과일	두유
석식	잡곡밥/단호박죽 된장국 돈메추리알조림 전장김 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 닭곰탕 마파두부조림 콩조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 배추국 떡갈비조림 김자반 부추무침 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 김치무국 계란말이 들깨표고버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 감자계란국 팽이버섯전 청포묵김치무침 비트연근샐러드 배추김치	잡곡밥/감자죽 들깨무채국 닭가슴살조림 배추전 숙주나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 소고기무국 너비아니구이 단호박샐러드 치커리무침 배추김치
kcal	701	699	687	686	687	690	674

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식, 고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)

2026년 1월 3주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 1월11일	월요일 1월12일	화요일 1월13일	수요일 1월14일	목요일 1월15일	금요일 1월16일	토요일 1월17일
조식	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 계란후라이 낙지젓갈무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 곰국 온두부*양념장 멸치조림 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 유부국 계란햄구이 전장김 무짬뽕무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 된장국 닭안심장조림 무나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 누룽지탕 콩치캔조림 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 스크램블에그 씨앗젓갈 숙주나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 청국장 돈두부찜 김자반 오이지무침 배추김치
kcal	650	649	651	659	666	652	657
중식	잡곡밥/감자죽 육개장 함박스테이크조림 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 새우살미역국 데리야끼닭조림 새송이버섯볶음 돈나물초장무침 배추김치	*1월의특식제공* 잡곡밥/호두죽 돼지수육/된장국 알배기쌈*쌈장 미나리무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 소고기무국 삼치구이 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥/단호박죽 짜장소스 계란국 군만두강정 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 돼지야채불고기 감자채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 김치찌개 버섯탕수육 청포묵무침 오이무침 배추김치
kcal	661	659	652	657	653	658	655
간식	단호박찜	떠먹는요거트	보름달빵*요구르트	포도주스	마시는요거트	계절과일	오렌지주스
석식	잡곡밥/단호박죽 시래기국 동태찜 연근조림 유채나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 시금치국 후랑크케찜조림 도라지나물 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 호박감자국 녹두전 올방개묵*양념장 근대나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 비지찌개 버섯돼지볶음 실곤약야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 사골우거지탕 오미산적 표고버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 물만두국 연두부찜*간장 초장미역줄기무침 게맛살볶음 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 감자국 동그랑땡전 우영채볶음 봄동나물 배추김치
kcal	679	681	682	674	688	687	689

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)



WEEKLY MENU

시온의집요양원

2026년 1월 4주

구분	일요일 1월18일	월요일 1월19일	화요일 1월20일	수요일 1월21일	목요일 1월22일	금요일 1월23일	토요일 1월24일
조식	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 돈어묵볶음 김가루무침 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 소고기무국 계란두부구이 오징어젓갈무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/단호박죽 곰국 연두부*양념장 양배추볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 된장국 돼지야채볶음 물파래무침 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 들깨미역국 동태찜 스크램블에그 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 버섯탕 후랑크소시지볶음 김자반 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 된장국 돈두부찜 호박나물 오이지무침 배추김치
kcal	648	649	648	650	652	655	658
중식	잡곡밥/감자죽 굴떡국떡 잡채 호박나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 냉이된장국 돼지야채불고기 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 북어미역국 닭야채불고기 들깨표고버섯볶음 돈나물*초장 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 소고기배추국 고등어구이 파래김*양념장 들깨오이볶음 배추김치	잡곡밥/단호박죽 사골만두국 오징어까스 가지나물볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 어묵국 오리훈제구이 감자채볶음 다시마채액젓무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 콩나물국 돼지채버섯볶음 야채고로케 근대나물 배추김치
kcal	682	699	687	686	687	690	674
간식	안흥찐빵*식혜	떠먹는요거트	마들렌*요구르트	쌀과자	마시는요거트	계절과일	두유
석식	잡곡밥/단호박죽 바지락무국 코다리조림 콩자반 하루나나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 계란파국 탕수육 전장김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 아욱된장국 동태시금치전 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 닭곰탕 계란말이 마늘쫄볶음 창란젓무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 된장국 마파두부볶음 고구마샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 호박두부국 소고기메추리조림 멸치볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 닭가슴살순두부찜 오징어실채볶음 깐마늘지무침 배추김치
kcal	679	681	682	674	688	687	689

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,계,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)

2026년 1월 5주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 1월25일	월요일 1월26일	화요일 1월27일	수요일 1월28일	목요일 1월29일	금요일 1월30일	토요일 1월31일
조식	잡곡밥/소고기야채죽 무채국 돈버섯볶음 오징어젓갈무침 무나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 소고기무국 두부조림 감자채볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 된장국 계란찜 갈치속젓 궁채나물 배추김치	잡곡밥/감자죽 북어국 스크램블에그 콩나물찜 오이지무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 된장국 계란햄구이 땅콩조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 김치콩나물국 순두부찜 느타리버섯볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 홍합무국 홍새우호박볶음 온두부찜 오이무침 배추김치
kcal	650	649	651	659	666	652	657
중식	잡곡밥/감자죽 굴배추국 돈까스조림 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 된장국 삼치구이 곤약야채무침 치커리무침 배추김치	잡곡밥/호두죽 어묵국 돼지야채불고기 청포묵김치볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 냉이된장국 데리야끼닭조림 양배추볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/단호박죽 날콩가루배추국 소야채불고기 김치전 열무나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 감자수제비국 돼지청경채조림 도라지무침 유채나물 배추김치	잡곡밥/호두죽 소고기미역국 오리불고기 잡채 숙갓나물 배추김치
kcal	679	681	682	674	688	687	689
간식	호빵*요구르트	떠먹는요거트	딸기케익*요구르트	호박고구마*수정과	마시는요거트	계절과일	사과주스
석식	잡곡밥/단호박죽 순두부국 돈가지찜 전장김 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 우거지국 너비아니구이 물미역무침 오이볶음 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 곰국 분홍소시지구이 고사리나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 미역국 돈두부조림 실곤약마요네즈무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭고기야채죽 콩나물국 고등어조림 구이김 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 소고기무국 닭계란볶음 무나물 간장깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 버섯들깨탕 마파두부조림 감자조림 무생채 배추김치
kcal	661	659	652	657	653	658	655

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)