



WEEKLY MENU

시온의집요양원

2026년 3월 1주

구분	일요일 3월1일	월요일 3월2일	화요일 3월3일(정월대보름)	수요일 3월4일	목요일 3월5일	금요일 3월6일	토요일 3월7일
조식	잡곡밥 곰탕 온두부 땅콩조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오징어젓무침 계란후라이 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 연두부*양념장 김자반 유채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 계란찜 연근조림 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 계란국 돼지사태조림 전장김 궁채절임 배추김치	잡곡밥 된장국 햄볶음 고사리나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 무채국 닭가슴살조림 스크램블에그 열무나물 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
중식	잡곡밥 청국장찌개 함박스테이크 죽순나물 물파래무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 호박나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 된장국 마파두부조림 파래김*양념장 취나물/고사리/숙주 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 데리야끼닭조림 느타리버섯볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 버섯탕수육 감자조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오리훈제구이 막국수김가루무침 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈사태장조림 가지나물 오복채무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	떠먹는요거트	호떡*요구르트	호두과자*주스	마시는요거트	계절과일	밀크쌀과자*두유	순대찜*주스
석식	잡곡밥 어묵국 닭장조림 우거지된장무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 계란두부구이 미역줄기나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 새우까스 양배추쌈 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 돼지알배기볶음 단호박샐러드 무볶음 배추김치	잡곡밥 김치무국 팽이버섯계란전 두부조림 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 곰탕 떡갈비조림 멸치볶음 다시마채볶음 배추김치	잡곡밥 감자계란국 계란말이 어묵볶음 근대나물 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515

* 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 3월 2주

구분	일요일 3월8일	월요일 3월9일	화요일 3월10일	수요일 3월11일	목요일 3월12일	금요일 3월13일	토요일 3월14일
조식	잡곡밥 소고기무국 감자채볶음 계란말이 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈*순두부찜 명란맛김 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이국 참치야채볶음 고구마순볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연두부*양념장 스크램블에그 시금치나물 배추김치	잡곡밥 사골국 오징어젓갈무침 가지나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 우*알배기볶음 호박나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 크림소스미트볼조림 양배추볶음 궁채절임 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 아욱국 닭카레야채불고기 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 계란만두국 김치제육볶음 도라지나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 가오리찜&양념장 고사리나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돼지야채불고기 취나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어국 생선까스 두부조림 무나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈채죽순불고기 감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 호박전 근대나물 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	미니핫도그*요구르트	마시는요거트	찐빵*요구르트	단호박찜*주스	떠먹는요거트	계절과일	미니뽕튀기*주스
석식	잡곡밥 소고기무국 분홍소시지전 김자반 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈메추리알장조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 유부국 마파두부조림 콩조림 공심채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 함박스테이크조림 오이볶음 컬리플라워나물 배추김치	잡곡밥 무들깨국 주꾸미야채볶음 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동그랑땡전 두부김가루버무리 새송이초무침 배추김치	잡곡밥 계란국 돼지불고기 감자샐러드 숙주나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516

* 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 3월 3주

구분	일요일 3월15일	월요일 3월16일	화요일 3월17일	수요일 3월18일	목요일 3월19일	금요일 3월20일	토요일 3월21일
조식	잡곡밥 소고기무국 오징어젓무침 열무나물 계란후라이 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈두부조림 우엉조림 통마늘짬아찌 배추김치	잡곡밥 된장국 계란장조림 도시락김 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 무채국 스팸구이 가지나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란말이 멸치무조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 곰탕 돈감자조림 김자반 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 떡갈비조림 스크램블에그 깻잎지무침 배추김치
kcal	511	513	517	511	510	516	519
중식	잡곡밥 돼지김치찌개 돈까스*소스 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 가자미조림 청포묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란수제비국 돼지야채불고기 계란찜 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 닭연근조림 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 코다리조림 어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 청국장 오리훈제구이 호박나물 게맛살무침 배추김치	잡곡밥 굴무국 굴소스돼지불고기 김치전 무생채 배추김치
kcal	612	622	630	610	611	612	624
간식	떠먹는요거트	약과*수정과	계절과일	한과*식혜	겉걸이치즈스틱*요구르트	두유	황도
석식	잡곡밥 계란국 짜장덮밥 메밀전병 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 너비아니구이 연두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부국 콩치캔조림 감자조림 간장양파절임 배추김치	잡곡밥 된장국 돈*메추리알조림 고구마샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 복어국 두부간장조림 명란맛김 어슷우엉무침 배추김치	잡곡밥 계란김국 돈사태장조림 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 맹이나물 들깨오이볶음 배추김치
kcal	500	501	499	510	516	510	498

* 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

구분	일요일 3월22일	월요일 3월23일	화요일 3월24일	수요일 3월25일	목요일 3월26일	금요일 3월27일	토요일 3월28일
조식	잡곡밥 곰탕 스크램블에그 어묵볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돼지채피망볶음 땅콩조림 고추지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란말이 가지나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 햄볶음 얼갈이된장지짐 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 계란후라이 연두부*양념장 단무지양념무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돈메추리알조림 김자반 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈가지조림 버섯볶음 무나물 배추김치
kcal	521	513	510	505	508	511	523
중식	잡곡밥 된장국 닭가슴살장조림 실곤약초장무침 부추나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 탕수육 계란찜 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 알탕 돼지불고기 도토리묵무침 궁채나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 고등어조림 후르츠콘샐러드 오이무침 배추김치	잡곡밥 유부국 카레소스 단호박튀김 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭간장불고기 양배추볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 통통치킨까스 감자채볶음 깻잎지무침 배추김치
kcal	612	651	642	622	645	644	666
간식	어묵핫바	마시는요거트	슈크림빵&요구르트	떠먹는요거트	계절과일	감자찜	두유
석식	잡곡밥 소고기무국 동태조림 도시락김 깻순나물 배추김치	잡곡밥 미역국 마파두부 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 동그랑땡전 무들깨나물 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오리훈제구이 마늘쫄무침 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 연근조림 청경채무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 통마늘돈사태조림 열무나물 게맛살무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지야채불고기 오징어젓무침 숙주나물 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515

* 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 3월 5주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 3월29일	월요일 3월30일	화요일 3월31일	수요일	목요일	금요일	토요일
조식	잡곡밥 소머리곰탕 어묵볶음 계란후라이 열무생채 배추김치	잡곡밥 유부국 돈메추리알볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 닭고기느타리버섯볶음 도시락김 깻잎지무침 배추김치				
kcal	521	513	510				
중식	잡곡밥 육개장 함박스테이크조림 가지나물 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 청국장 가자미조림 호박나물 고추지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돼지김치볶음 깻순나물 온두부 배추김치				
kcal	612	651	642				
간식	떠먹는요거트	단팥빵*요구르트	황도				
석식	잡곡밥 아욱국 계란동태전 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 계란말이 멸치조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 동태찜*간장 천사채샐러드 꼬시래기무침 배추김치				
kcal	501	510	513				

* 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 영양사와 상담하시기 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)