

2026년 5월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월 31일	월요일 4월 27일	화요일 4월 28일	수요일 4월 29일	목요일 4월 30일	금요일 5월 1일	토요일 5월 2일
조식	잡곡밥 곰국 가지나물 스크램블에그 열무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 김자반 깻순나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 계란찜 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 동태찜&간장 감자조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 김치국 돈사태장조림 땅콩조림 무나물 배추김치	잡곡밥 유부국 계란햄구이 전장김 청경채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 멸치조림 가지나물 오징어젓갈무침 배추김치
kcal	521	513	510	504	511	521	522
중식	잡곡밥 감자계란국 돈육죽순불고기 양배추볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 가자미카레구이 비엔나볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 소불고기 호박나물 무생채 배추김치	잡곡밥 알탕 떡갈비조림 잡채 미역초무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 닭야채볶음 느타리버섯볶음 마늘종지무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 돼지야채불고기 어묵볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어구이 감자채볶음 상추생채 배추김치
kcal	612	651	642	655	650	651	642
간식	단팥빵*우유	단팥호빵*우유	단호박찜	마시는요거트	계절과일	황도	호박고구마
석식	잡곡밥 들깨무채국 동태시금치전 오징어실채볶음 청경채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오리훈제구이 우엉조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 사골만두국 마파두부볶음 김가루부추무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 공치캔조림 가지들깨나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 대구탕 너비아니구이 도시락김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 계란말이 연두부&양념장 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 북어국 돈채버섯볶음 게맛살볶음 근대나물 배추김치
	501	510	513	511	508	501	510

* 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 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 5월 2주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월3일	월요일 5월4일	화요일 5월5일	수요일 5월6일	목요일 5월7일	금요일 5월8일	토요일 5월9일
조식	잡곡밥 곰국 새송이볶음 구이김 우엉조림 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 연근조림 스크램블에그 오이지무침 배추김치	잡곡밥 연두부탕 계란후라이 참나물무침 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 미역국 두부조림 김가루무침 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 북어국 계란찜 호박나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지고기순두부조림 열무나물 전장김 배추김치	잡곡밥 시래기국 동태찜&간장 김자반 무나물 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
중식	잡곡밥 순두부찌개 돼지야채볶음 애호박전 갯나물볶음 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 오리훈제구이 시래기된장지짐 부추나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 콩치캔조림 에그샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 순대야채볶음 느타리버섯나물 유채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈사태장조림 상추쌈&쌈장 옥수수콘샐러드 배추김치	*어버이날특식* 잡곡밥 도가니탕 잡채/연근튀김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 탕수육 표고버섯볶음 꼬시래기두부무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	떠먹는요거트	알감자구이	오프*요구르트	마시는요거트	사과쿠키	계절과일	딸기케익&요구르트
석식	잡곡밥 안매운김치국 오리불고기 죽순나물볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 계란국 돈까스*소스 양배추샐러드 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈사태조림 콩조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 계란동태전 감자조림 양파절임 배추김치	잡곡밥 어묵국 떡갈비조림 마늘종볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 치즈계란말이 도라지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 옛날소시지전 불어묵볶음 고춧잎무침 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 영양사와 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 5월 3주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월 10일	월요일 5월 11일	화요일 5월 12일	수요일 5월 13일	목요일 5월 14일	금요일 5월 15일	토요일 5월 16일
조식	잡곡밥 곰국 두부조림 고사리나물 궁채나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 계란후라이 멸치조림 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 미역국 멸치무조림 버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 스크램블에그 시래기지짐 무나물 배추김치	잡곡밥 계란유부국 돼지고기마늘쫀득볶음 구이김 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 온두부&양념장 창란젓무침 깐마늘지무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 계란찜 김자반 호박나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
중식	잡곡밥 햄김치찌개 고등어구이 감자조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭야채볶음 양배추쌈&쌈장 깻순나물 배추김치	잡곡밥 된장국 삼치구이 계란찜 근대무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돼지불고기 고사리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 알탕 돼지고기잡채 우영조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태장조림 에그샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 죽순돼지볶음 깻잎지무침 미역줄기초장무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	떠먹는요거트	단호박찜	카스텔라*요구르트	두유	계절과일	황도	쁘띠첼푸딩
석식	잡곡밥 들깨미역국 오미산적구이 다시마채무침 부추나물 배추김치	잡곡밥 된장국 해물양배추볶음 연두부&양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 북어국 마파두부볶음 호박나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 메추리알조림 청포묵무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 무채국 코다리조림 표고버섯나물 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 재첩국 계란말이 가지나물 열무나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 참치두부조림 게맛살볶음 무생채 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 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)

2026년 5월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월 17일	월요일 5월 18일	화요일 5월 19일	수요일 5월 20일	목요일 5월 21일	금요일 5월 22일	토요일 5월 23일
조식	잡곡밥 감자국 연두부*양념장 전장김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 메추리알장조림 버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 곰국 두부조림 열무나물 감자조림 배추김치	잡곡밥 된장국 동태살&간장 가지나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치야채볶음 전장김 비트무피클 배추김치	잡곡밥 된장국 두부조림 땅콩볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 닭가슴살조림 깻순나물볶음 콩나물무침 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 감자채볶음 갯나물볶음 배추김치	잡곡밥 소고기콩나물국 연양식불고기 파래김*양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈채버섯볶음 호박나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 호박감자국 돼지불고기 계란두부구이 오이무침 배추김치	잡곡밥 된장국 탕수육 게맛살마늘종볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부시금치국 고등어조림 실곤약야채무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 청국장 오리훈제구이 오징어젓갈무침 얼갈이나물 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	떠먹는요거트	물만두찜	마가렛트&요구르트	마시는요거트	계절과일	뽕튀기*주스	후르츠칵테일
석식	잡곡밥 배추국 김치돼지불고기 온두부 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭고기장조림 마늘종건새우볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장국 동태시금치전 멸치무조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 함박스테이크 스크램블에그 미역초무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 오징어볶음 감자샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 계란찜 연근조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 대파유부국 돼지채버섯볶음 들깨무나물 오복채무침 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 영양사와 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 5월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월 24일	월요일 5월 25일	화요일 5월 26일	수요일 5월 27일	목요일 5월 28일	금요일 5월 29일	토요일 5월 30일
조식	잡곡밥 소고기무국 연두부*양념장 어묵볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 돼지느타리볶음 전장김 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 배추국 계란찜 무조림 양파절임 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 두부조림 시래기지짐 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가지나물 계란후라이 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 새우야채볶음 김자반 청경채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 스크램블에그 두부조림 궁채나물 배추김치
kcal	511	510	517	512	513	516	519
중식	잡곡밥 떡국 돼지고기잡채 가지나물볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 미더덕된장찌개 고등어조림 감자채볶음 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돼지야채불고기 청포묵야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 해물청국장찌개 청파래오징어까스 볼어묵볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 메추리알곤약조림 도라지나물 갯나물볶음 배추김치	잡곡밥 감자계란국 주꾸미돼지고기볶음 새송이버섯볶음 숙갯나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭야채불고기 우엉조림 무생채 배추김치
kcal	612	651	642	622	645	644	666
간식	떠먹는요거트	순대찜	겉걸이치즈스틱&요구르트	두유	계절과일	핫도그	고구마크림빵&요구르트
석식	잡곡밥 된장국 돈사태감자조림 전장김 청경채무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 팽이버섯계란전 고구마샐러드 참나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 마파두부볶음 멸치볶음 간장무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 치즈계란말이 콩나물찜 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 계란동태전 구이김 무나물 배추김치	잡곡밥 짜장덮밥 된장국 해물동그랑땡전 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지고기파프리카볶음 호박나물 치커리무침 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 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)