

2026년 6월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 5월 31일	월요일 6월 01일	화요일 6월 02일	수요일 6월 03일	목요일 6월 04일	금요일 6월 05일	토요일 6월 06일
조식	잡곡밥 된장국 스크램블에그 전장김 무생채 배추김치	잡곡밥 우거지소고기국 멸치무조림 계란후라이 궁채무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 계란말이 김자반 오이지무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 두부구이 마늘종볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 계란후라이 비엔나볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 감자조림 스크램블에그 청경채나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 두부조림 우영볶음 고추된장무침 배추김치
kcal	521	513	510	504	511	521	522
중식	잡곡밥 소고기배추된장국 낙지볶음 호박나물 청포묵김치무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈가스&소스 쫄면야채무침 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭야채볶음 감자채볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돼지불고기 계란찜 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 탕수육 단호박샐러드 뽕나물도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 순두부청국장 코다리무조림 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오리훈제구이 애호박볶음 시금치나물 배추김치
kcal	612	651	642	655	650	651	642
간식	한과*아침햇살	떠먹는요거트	카스텔라*요구르트	딸기쿠키*주스	계절과일	마시는요거트	고구마크림빵*요구르트
석식	잡곡밥 돼지김치찌개 소불고기 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 마파두부조림 어묵볶음 양파초절임 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 메추리알조림 느타리볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 미역국 떡갈비구이 무나물 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 가자미구이 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 분홍소시지전 도라지나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 메밀전병 천사채샐러드 오징어젓갈 배추김치
kcal	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 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 6월 2주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 6월 07일	월요일 6월 08일	화요일 6월 09일	수요일 6월 10일	목요일 6월 11일	금요일 6월 12일	토요일 6월 13일
조식	잡곡밥 어묵국 계란후라이 구이김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 계란국 미트볼조림 호박나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 어묵조림 온두부 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 고사리나물 양배추볶음 배추김치	잡곡밥 된장국 감자조림 마늘종볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 메추리알조림 버섯볶음 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 두부조림 게맛살볶음 오복채무침 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
중식	잡곡밥 김치국 연양식불고기 실곤약야채무침 오이볶음 배추김치	잡곡밥 배추국 닭야채불고기 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돼지불고기 동부묵김치무침 꼬시래기무침 배추김치	*이달의특식* 김치말이국수 감자샐러드 콩나물무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 된장국 카레소스 청경채나물 호박전 배추김치	잡곡밥 콩나물국 콩치캔조림 가지나물 부추무침 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
간식	두유	물만두찜	치즈오프*요구르트	떠먹는요거트	계절과일	감자찜	마시는요거트
석식	잡곡밥 된장국 순두부돼지고기조림 멸치조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 만두국 계란말이 브로콜리숙회 된장깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지장조림 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 함박스테이크조림 비름나물 무생채 배추김치	잡곡밥 감자계란국 코다리조림 콩조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돼지불고기 전장김 취나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 동그랑땡전 호박나물 무짬지채무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628

* 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 6월 3주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 6월 14일	월요일 6월 15일	화요일 6월 16일	수요일 6월 17일	목요일 6월 18일	금요일 6월 19일	토요일 6월 20일
조식	잡곡밥 무채국 계란말이 감자조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 배추국 메추리알조림 전장김 근대나물 배추김치	잡곡밥 곰국 새송이버섯볶음 오징어젓무침 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란후라이 단호박샐러드 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란햄구이 스크램블에그 고추지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란찜 맛살볶음 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 두부구이&양념장 전장김 미나리나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
중식	잡곡밥 돼지김치찌개 새우까스&타르소스 표고버섯나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 북어국 닭스테이크구이 멸치조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 상추쌈&쌈장 막국수무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 오리훈제구이 도토리묵무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 김치전 두부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 계란국 짜장덮밥 김말이튀김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 육개장 계란장조림 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	카스테라핫도그	떠먹는요거트	단팥빵*요구르트	단호박찜	계절과일	마시는요거트	겉걸이치즈스틱*요구르트
석식	잡곡밥 얼갈이된장국 가자미조림 미역줄기볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 떡갈비구이 김가루무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 계란떡국 소시지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 유부국 팽이버섯전 어묵볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 동태무조림 전장김구이 청경채나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈사태조림 연두부&양념장 오복채무침 배추김치	잡곡밥 김치국 표고탕수육 가지나물 양배추볶음 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

* 당뇨병,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)

2026년 6월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 6월 21일	월요일 6월 22일	화요일 6월 23일	수요일 6월 24일	목요일 6월 25일	금요일 6월 26일	토요일 6월 27일
조식	잡곡밥 감자계란국 닭가슴살조림 김가루무침 무오이짬아찌 배추김치	잡곡밥 곰국 가지나물 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 무채국 두부조림 계란후라이 오복채무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 계란말이 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 김자반 무생채 배추김치	잡곡밥 된장국 온두부&양념장 메추리알조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 구이김 취나물무침 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 콩비지찌개 돼지불고기 명엽채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈까스김 느타리게맛살볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오리불고기 잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 된장국 임연수구이 콘샐러드 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 녹두전 두부조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부탕 닭야채볶음 가지나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장국 오리훈제구이 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	두유	물만두찜	단팥호빵*요구르트	떠먹는요거트	계절과일	황도	마시는요거트
석식	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡전 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 된장국 코다리찜 김자반 열무나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돼지채버섯볶음 애호박볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 유부국 카레소스 감자샐러드 비타무짬아찌 배추김치	잡곡밥 북어국 돼지불고기 구이김 유채나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부 마늘종볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 떡갈비구이 감자조림 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

* 당뇨병,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)

2026년 6월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 6월 28일	월요일 6월 29일	화요일 6월 30일	수요일	목요일	금요일	토요일
조식	잡곡밥 김치국 계란찜 김자반 궁채나물 배추김치	잡곡밥 순두부들깨국 돼지버섯볶음 계란후라이 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치야채무침 고사리나물 오복채무침 배추김치				
kcal	511	510	517				
중식	잡곡밥 소고기무국 돼지불고기 호박나물 부추무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 코다리조림 메밀묵들기름무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 삼치구이 도라지나물 비트나박물김치 배추김치				
kcal	612	651	642				
간식	슈크림빵*요구르트	떠먹는요거트	망고푸딩				
석식	잡곡밥 된장국 두부계란구이 잡채 오복채무침 포기김치	잡곡밥 감자계란국 메밀전병 가지나물 치커리무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈*두부조림 김구이 궁채나물 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 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)