

2026년 7월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일	월요일	화요일	수요일 7월 01일	목요일 7월 02일	금요일 7월 03일	토요일 7월 04일
조식				잡곡밥 된장국 소다짐마늘쫄볶음 건파래무침 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 흰살생선찜 멸치볶음 가지절임 배추김치	잡곡밥 북어국 온두부*양념장 오징어젓갈 전장김 배추김치	잡곡밥 된장국 멸치무조림 두부구이 근대나물 배추김치
kcal				504	511	521	522
중식				잡곡밥 김치무국 돼지야채불고기 느타리볶음 갯볶음 배추김치	잡곡밥 청국장 표고버섯튀김 우엉조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 코다리찜 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 생선까스 계란찜 비름나물 배추김치
kcal				655	650	651	642
간식				만쥬*요구르트	귀여워복숭아주스	미숫가루두유	바나나
석식				잡곡밥 대파팽이국 카레소스 후르츠콘샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 마파두부 김자반 깻순나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 돼지채피망볶음 스크램블에그 오이지무침 배추김치	잡곡밥 배춧국 너비아니구이 새송이버섯볶음 유채나물 배추김치
kcal				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 7월 2주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 7월 05일	월요일 7월 06일	화요일 7월 07일	수요일 7월 08일	목요일 7월 09일	금요일 7월 10일	토요일 7월 11일
조식	잡곡밥 콩나물국 소고기호박나물 계란후라이 김자반 배추김치	잡곡밥 순두부탕 모듬버섯볶음 명란도시락김 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 시래기국 돈민찌메란조림 가지절임 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 동태찜 계란후라이 오이지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 돈*애호박볶음 김자반 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 소시지조림 깻순나물 전장김 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 멸치무청시래기조림 표고버섯볶음 깻잎지무침 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
중식	잡곡밥 오이냉국 배추돼지불고기 양배추쌈&쌈장 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 육개장 돼지고기잡채 묵무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 유부국 카레소스 야채튀김 락교무침 배추김치	잡곡밥 된장국 닭안심불고기 단호박샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 탕수육 도토리묵무침 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돼지불고기 감자조림 부추무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 오리훈제구이 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
간식	마시는요거트	계절과일	밀크과자*요구르트	미니바나나우유	호빵*요구르트	떠먹는요거트	삶은계란*주스
석식	잡곡밥 된장국 남도식떡갈비 전장김 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭가슴살조림 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어국 돼지불고기 어묵볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 계란말이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부조림 가지나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 대파곰탕 팽이버섯계란전 실곤약무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 콩치캔조림 게살볶음 마늘쫀지무침 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 7월 3주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 7월 12일	월요일 7월 13일	화요일 7월 14일	수요일 7월 15일(초복)	목요일 7월 16일	금요일 7월 17일	토요일 7월 18일
조식	잡곡밥 김치국 돼지채불고기 스크램블에그 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장 두부조림 김가루무침 무생채 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 감자볶음 가지절임 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈*호박나물 연두부&양념장 오복채무침 배추김치	잡곡밥 대파곰국 동태찜 구이김 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 너비아니조림 쥐눈이콩조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 건파래볶음 단무지채무침 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
중식	잡곡밥 경상도쇠고기국 메밀전병 메추리알조림 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥 날콩가루배추국 돼지불고기 오이무침 오징어젓갈무침 요구르트	잡곡밥 우뫼가사리콩국 함박스테이크 콜리플라워볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭다리삼계탕*죽 김치전 규리즈케무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 쇠고기미역국 계란찜 잡채 갓나물볶음 배추김치	잡곡밥 도토리냉국 가지강정 단호박샐러드 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돼지불고기 양배추무침 콩나물찜 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	떠먹는요거트	황도	호두과자*요구르트	수박	저당포도슬러쉬	두유	슈크림빵*요구르트
석식	잡곡밥 된장국 돼지곤약조림 김자반 궁채절임 배추김치	잡곡밥 무채국 토마토소스미트볼조림 푸실리샐러드 참나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 계란오믈렛 버섯나물 공심채나물 배추김치	잡곡밥 김치국 옛날소시지전 마늘종볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 두부구이 미역줄기초장무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 유부국 닭야채볶음 김자반 청경채 배추김치	잡곡밥 된장국 떡갈비조림 멸치조림 시금치나물 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 7월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 7월19일	월요일 7월20일	화요일 7월21일	수요일 7월22일	목요일 7월23일	금요일 7월24일	토요일 7월25일(중복)
조식	잡곡밥 김치국 닭*두부조림 오징어젓갈무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 복어채국 참치야채볶음 김가루무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 스크램블에그 마늘종지무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭장조림 구이김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 미역국 후랑크볶음 호박나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지카레볶음 전장김 무생채 배추김치	잡곡밥 비지찌개 계란찜 감자채볶음 청경채나물 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 육개장 메추리알장조림 호박나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오리불고기 감자채볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리조림 게맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 느타리돼지채볶음 가지나물 돈나물초장무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 겉바속촉두부강정 도토리묵무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭야채불고기 미나리무침 스크램블에그 배추김치	잡곡밥 오이채콩국수 양배추샐러드*드레싱 노각무침 배추김치 요구르트
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	마시는요거트	계절과일	후레쉬베리*요구르트	단호박찜	비타바나나우유	미니뽕튀기*요구르트	수박
석식	잡곡밥 배추국 함박스테이크조림 버섯나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부조림 양배추볶음 툇무침 배추김치	잡곡밥 된장국 김치돼지불고기 단호박샐러드 비트무절임 배추김치	잡곡밥 복어국 오미산적 들깨무나물 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈사태조림 우영조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 고사리나물 열무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 버섯탕수육 연두부&양념장 꼬시래기무침 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 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 7월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 7월 26일	월요일 7월 27일	화요일 7월 28일	수요일 7월 29일	목요일 7월 30일	금요일 7월 31일	토요일
조식	잡곡밥 콩나물국 계란말이 김자반 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부구이 멸치무조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 계란후라이 구이김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 소민찌고사리나물 스크램블에그 유채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 참치양배추계란볶음 호박나물 후레쉬피클 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란찜 오징어젓무침 무나물 배추김치	
kcal	511	510	517	501	499	510	
중식	잡곡밥 김치국 오리훈제구이 청포묵무침 참나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 카레소스 팽이버섯장국 가지나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기잡채 단호박샐러드 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 로제닭다리살조림 멸치조림 청경채나물 배추김치	
kcal	612	651	642	619	631	628	
간식	떠먹는요거트	계절과일	모닝빵&샐러드/주스	마시는요거트	저당살구에이드주스	카스타드*요구르트	
석식	잡곡밥 시래기국 생선까스 도라지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 계란찜 게맛살볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 만두국 미트볼조림 무나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 마파두부 어묵볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 코다리무찜 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리콩국 돈사태곤약조림 연근무침 시금치나물 배추김치	
kcal	501	510	513	510	514	522	

* 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)