

2026년 8월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 8월 30일	월요일 8월 31일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일 8월 1일
햇살아침	잡곡밥 누룽지탕 미트볼조림 깐마늘지무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 계란말이 고사리나물 오복채무침 배추김치					잡곡밥 된장국 두부조림 땅콩조림 열무나물 배추김치
kcal	511	513					521
든든한점심	잡곡밥 콩나물국 닭야채볶음 도시락김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지야채불고기 양배추쌈*쌈장 숙주나물 배추김치					잡곡밥 북어국 고등어구이 게맛살볶음 오이무침 배추김치
kcal	635	631					632
오후간식	바나나	떠먹는요거트					황도
행복한저녁	잡곡밥 된장국 돈순두부찜 천사채샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 동그랑땡전 두부조림 열무나물 배추김치					잡곡밥 감자계란국 함박스테이크 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치
kcal	511	521					509

* 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 8월 2주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 8월 2일	월요일 8월 3일	화요일 8월 4일	수요일 8월 5일	목요일 8월 6일	금요일 8월 7일	토요일 8월 8일
햇살아침	잡곡밥 김치국 스크램블에그 김자반 비트무절임 배추김치	잡곡밥 바지락무국 계란후라이 땅콩조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈*모듬버섯볶음 도시락김 저염깻잎무침 배추김치	잡곡밥 미역국 메추리알조림 마늘쫀지무침 궁채나물 배추김치	잡곡밥 배추국 계란말이 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 시래기국 온두부&양념장 구이김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 연두부탕 동태찜&간장 컬리플라워볶음 청경채나물 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
든든한점심	잡곡밥 소고기무국 돼지불고기 표고버섯볶음 간장깻잎무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리조림 호박나물 노각무침 배추김치	잡곡밥 청국장 닭굴소스볶음 마카로니샐러드 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 양배추오이냉국 가자미구이 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 돈사태무조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 연양식불고기 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 무채국 훈제오리구이 가지나물 부추무침 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
오후간식	달콤허니빵*요구르트	떠먹는요거트	겉겉이치즈스틱*두유	크리스피롤*주스	계절과일	단팥빵*요구르트	오예스*주스
행복한저녁	잡곡밥 된장국 계란동태전 고사리나물 유채나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 비엔나소시지볶음 연두부&양념장 깻순나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 애호박채전 멸치볶음 무조림 배추김치	잡곡밥 김치국 떡갈비조림 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부조림 도라지볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 계란찜 감자조림 어슷우영무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지불고기 양배추찜&쌈장 무나물 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 8월 3주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 8월 9일	월요일 8월 10일	화요일 8월 11일	수요일 8월 12일	목요일(말복) 8월 13일	금요일 8월 14일	토요일 8월 15일
햇살아침	잡곡밥 누룽지탕 계란찜 김자반 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부조림 구이김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 스크램블에그 연두부&양념장 간장무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 햄조림 계란후라이 오이지무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 계란두부구이 멸치볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 참치야채볶음 스크램블에그 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 곰국 온두부&양념장 옥수수콘무침 무나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
든든한점심	잡곡밥 닭곰탕 계란두부구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소불고기 들기름막국수무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 닭가슴살장조림 모듬버섯나물 맹이나물 배추김치	잡곡밥 배추날콩가루국 돈*새송이버섯조림 홍합간장조림 깻잎지무침 배추김치	*말복* 잡곡밥/삼계탕 단호박샐러드 오이고추된장무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 냉도토리묵국 오리훈제롤구이 호박나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태무조림 가지나물 열무나물 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
오후간식	오뜨*요구르트	떠먹는요거트	만쥬*두유	마가렛트*비피더스	계절과일	떠먹는요거트	카스텔라*요구르트
행복한저녁	잡곡밥 된장국 삼치조림 양배추볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 해물완자전 베수블로티빈(콩조림) 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부계란국 돼지굴소스볶음 미역줄기볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 가자미조림 묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 궁중고기말이조림 어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 곰탕 새우야채볶음 우영조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 함박스테이크 연근샐러드 오이피클 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 8월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 8월 16일	월요일 8월 17일	화요일 8월 18일	수요일 8월 19일	목요일 8월 20일	금요일 8월 21일	토요일 8월 22일
햇살아침	잡곡밥 누룽지탕 두부완자조림 깐마늘지무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 오징어볶음 도시락김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 배추국 연두부&양념장 가지나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 돼지채표고버섯볶음 스크램블에그 적양배추볶음 배추김치	잡곡밥 곰탕 동태찜*간장 감자채볶음 비트무조림 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 피망돼지볶음 전장김 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란말이 연두부*양념장 숙주나물 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
든든한점심	잡곡밥 청국장 고등어캔조림 죽순들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우묵가사리콩국 연양식불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오리주물럭 마늘쫀지무침 갯나물볶음 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 돈사태떡조림 양배추쌈&쌈장 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 된장국 닭아채볶음 도라지나물 브로콜리나물 배추김치	잡곡밥 팽이두부국 카레소스 연근조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 소고기야채불고기 후르츠콘샐러드 얼갈이나물 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
오후간식	햇케익*주스	떠먹는요거트	웨하스*두유	물만두*보리차	계절과일	미니치즈롤인*요구르트	슈크림빵*요구르트
행복한저녁	잡곡밥 된장국 계란말이 감자조림 시래기볶음 배추김치	잡곡밥 된장국 비엔나두부조림 느타리버섯볶음 깻잎지나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돼지불고기볶음 호박나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동태무조림 김자반 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 마파두부볶음 고사리나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 우*알감자조림 계란찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리무우조림 가지나물 시금치나물 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)

2026년 8월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 8월23일	월요일 8월24일	화요일 8월25일	수요일 8월26일	목요일 8월27일	금요일 8월28일	토요일 8월29일
햇살아침	잡곡밥 계란떡국 온두부 김자반 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 참치야채볶음 호박나물조림 무나물 배추김치	잡곡밥 곰국 계란찜 감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 갓나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 김치북어국 계란후라이 김자반 유채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 모듬해물볶음 가지나물 양배추피클 배추김치
kcal	511	510	517	501	499	510	511
든든한점심	잡곡밥 된장국 마늘쫄대지불고기 감자채볶음 툇나물초장무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 콩치캔조림 막국수야채무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 서리태콩국 닭메추리알조림 단호박샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태곤약조림 양배추쌈&갈치속젓 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오징어굴소스볶음 도토리김치무침 깻잎지나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 알감자조림 아삭노각무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 가자미조림 연두부*양념장 콩나물무침 배추김치
kcal	612	651	642	619	631	628	623
오후간식	치즈오프*요구르트	떠먹는요거트	바나나킥*두유	단호박찜*주스	계절과일	떠먹는요거트	호빵*요구르트
행복한저녁	잡곡밥 감자고추장찌개 우*표고버섯볶음 양배추나물 콩나물 배추김치	잡곡밥 북어국 마파두부 궁채나물 후레쉬피클 배추김치	잡곡밥 순두부바지락국 함박스테이크 도시락김 오이무침 배추김치	잡곡밥 들깨시래기된장국 돼지고기잡채 어슷우영조림 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 돼지고기두부조림 실곤약야채무침 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 동태시금치전 호박나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 계란장조림 들깨새송이버섯볶음 컬리플라워무침 배추김치
kcal	501	510	513	510	514	522	509

* 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)