

2026년 9월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일	월요일	화요일 9월 1일	수요일 9월 2일	목요일 9월 3일	금요일 9월 4일	토요일 9월 5일
햇살아침			잡곡밥 어묵국 계란후라이 김자반 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지장조림 스크램블에그 무나물 배추김치	잡곡밥 계란국 두부조림 전장김 오복채나물 배추김치	잡곡밥 무채국 계란찜 양배추볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 온두부찜 표고버섯볶음 무짬지채무침 배추김치
kcal			512	500	501	519	521
든든한점심			잡곡밥 소고기무국 마파두부볶음 실곤약야채무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 감자계란국 오리훈제구이 애호박나물 오이생채 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 파인애플돼지불고기 감자채볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미조림 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈사태장조림 단호박샐러드 양파짬아찌 배추김치
kcal			632	612	643	651	632
오후간식			황도	웨하스*주스	떠먹는요거트	계절과일	삶은계란*주스
행복한저녁			잡곡밥 순두부국 멸치무우조림 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크조림 멸치볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 사골곰국 계란말이 취나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 우*어묵볶음 가지나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 너비아니구이 감자조림 적양배추피클 배추김치
kcal			511	520	510	511	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 9월 2주

식단작성: 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 9월 6일	월요일 9월 7일	화요일 9월 8일	수요일 9월 9일	목요일 9월 10일	금요일 9월 11일	토요일 9월 12일
햇살아침	잡곡밥 소고기무국 계란후라이 김가루무침 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 계란햄구이 전장김 숙주나물 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 돈육김치볶음 궁채나물 감자조림 배추김치	잡곡밥 된장국 메추리알조림 온두부*양념장 오복채무침 배추김치	잡곡밥 곰국 계란말이 김자반 미나리무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 떡갈비조림 도시락김 무나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 미트볼조림 시래기지짐 오이무침 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
든든한점심	잡곡밥 콩나물김치국 생선까스*타르소스 청포묵무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 대파유부국 카레소스 게맛살볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 코다리조림 양배추쌈*쌈장 가지나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돼지불고기 우엉채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기잡채 어묵무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭야채불고기 곤드레나물 오이절임 배추김치	잡곡밥 우거지소고기국 오리훈제야채볶음 감자샐러드 숙주나물 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
오후간식	떠먹는요거트	물만두찜*주스	계절과일	슈크림빵*요구르트	떠먹는요거트	단호박찜	만쥬*주스
행복한저녁	잡곡밥 들깨미역국 돼지야채불고기 고사리나물 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 계란곤약조림 오징어젓갈 간장무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 마파두부 느타리버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 북어국 소고기마늘쫀볶음 도시락김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 된장국 떡갈비조림 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 무채국 돈*두부조림 스크램블에그 양배추무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 우*메추리알조림 연근조림 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 9월 3주

WEEKLY MENU

시온의집요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 9월 13일	월요일 9월 14일	화요일 9월 15일	수요일 9월 16일	목요일 9월 17일	금요일 9월 18일	토요일 9월 19일
햇살 아침	잡곡밥 들깨무채국 스크램블에그 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 곰국 두부조림 고사리나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 버섯무국 계란찜 감자조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 참치야채볶음 김자반 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 계란후라이 양배추쌈*쌈장 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 된장국 순두부조림 전장김 간장깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 곰국 계란찜 감자채볶음 오이송송이 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
든든 한점 심	잡곡밥 콩나물국 동태전 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭장조림 구이김 청포묵야채무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 고등어구이 상추쌈*쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돼지야채불고기 버섯볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 코다리조림 가지볶음 비트무절임 배추김치	잡곡밥 육개장 메추리알조림 애호박채전 궁채나물 배추김치	잡곡밥 호박새우전국 오리불고기 후르츠콘샐러드 숙주나물 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
오후 간식	떠먹는요거트	단팥빵*주스	계절과일	카스테라핫도그	삶은계란*주스	마가렛트*주스	오프*요구르트
행복 한저 녁	잡곡밥 된장국 떡갈비조림 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 비지찌개 동그랑땡전 호박나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 계란국 마파두부 취나물볶음 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 미니돈까스 감자샐러드 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 유부국 짜장소스 물만두찜 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 김치국 돈사태장조림 땅콩조림 무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 우*두부조림 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 9월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 9월 20일	월요일 9월 21일	화요일 9월 22일	수요일 9월 23일	목요일 9월 24일	금요일 9월 25일(추석)	토요일 9월 26일
햇살아침	잡곡밥 소고기무국 계란찜 김자반 근대나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 계란햄구이 도시락김 마늘쫀지무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 스크램블에그 우영조림 적양배추무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 메추리알조림 김자반 오복채무침 배추김치	잡곡밥 곰국 돈육김치볶음 온두부*양념장 미나리무침 배추김치	잡곡밥 계란대파국 떡갈비조림 감자샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란말이 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
든든한점심	잡곡밥 배추된장국 닭간장볶음 가지나물 해초무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 동태무조림 감자조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 유부국 오리훈제구이 단호박샐러드 미역무침 배추김치	잡곡밥 복어무국 돼지굴소스불고기 양배추*쌈장 참나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 오미산적구이 잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소고기불고기 부추전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭봉조림 도라지나물 무생채 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
오후간식	떠먹는요거트	물만두찜*주스	계절과일	호빵*주스	떠먹는요거트	계절과일	딸기케익*요구르트
행복한저녁	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 고사리나물 갯나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 계란소시지전 오이볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 마파두부볶음 호박나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 메밀전병 도토리묵무침 단무지채볶음 배추김치	잡곡밥 버섯된장찌개 해물깻잎전 가지나물 오이송송이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돼지고기파리조림 연근조림 게맛살숙주나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 연양식너비아니구이 오징어젓갈무침 미나리무침 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 9월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 9월27일	월요일 9월28일	화요일 9월29일	수요일 9월30일	목요일	금요일	토요일
햇살아침	잡곡밥 곰국 알감자조림 계란후라이 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 북어국 우*두부조림 애호박볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동태찜*간장 도시락김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란찜 새송이버섯볶음 적양배추피클 배추김치			
kcal	511	510	517	501			
든든한점심	잡곡밥 배추국 돈사태무우조림 단호박샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 옹심이만두국 계란말이 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭안심장조림 호박채전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 탕수육 감자조림 오이무침 배추김치			
kcal	612	651	642	619			
오후간식	떠먹는요거트	식빵*요구르트	계절과일	바나나킥*주스			
행복한저녁	잡곡밥 순두부국 메추리알조림 청포묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 함박스테이크조림 가지나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돼지야채볶음 연두부찜 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마파두부조림 김자반 시금치나물 배추김치			
kcal	501	510	513	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)