

2026년 10월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일 10월 1일	금요일 10월 2일	토요일 10월 3일
햇살 아침					잡곡밥 순두부국 후랑크소시지볶음 전장김 깻순나물 배추김치	잡곡밥 무채국 참치야채볶음 감자채볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈*두부조림 가지나물 오이무침 배추김치
kcal					501	519	521
든든 한점 심					잡곡밥 홍합미역국 팽이버섯돼지불고기 양배추볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장국 고등어조림 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오리훈제구이 감자샐러드 부추나물 배추김치
kcal					643	651	632
오후 간식					떠먹는요거트	단팥빵*요구르트	밤만쥬*아침햇살
행복 한저 녁					잡곡밥 닭곰탕 계란두부구이 후르츠콘무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 너비아니조림 표고버섯볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 대파유부국 계란찜 멸치조림 궁채나물 배추김치
kcal					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 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 10월 2주

식단작성: 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 10월 4일	월요일 10월 5일	화요일 10월 6일	수요일 10월 7일	목요일 10월 8일	금요일 10월 9일	토요일 10월 10일
햇살아침	잡곡밥 김치국 계란햄구이 김자반 연근조림 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 돈*버섯볶음 무나물 비빔오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 복어국 메추리알장조림 죽순나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 사골곰국 스크램블에그 전장김 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역국 떡갈비조림 감자조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 계란찜 고사리나물 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 낙지젓갈무침 가지나물 궁채나물 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
든든한점심	잡곡밥 대파곰탕 미트볼야채볶음 마늘쫄볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈사태장조림 김치전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 굴미역국 버섯탕수육 연두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 오리불고기 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 닭야채불고기 천사채샐러드 호박나물 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 돈까스*소스 복어포간장무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 청국장 생선까스 불어묵볶음 오이피클무침 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
오후간식	떠먹는요거트	황도	물만두찜*사과주스	떠먹는요거트	소보로빵*미숫가루	계절과일	사과푸딩
행복한저녁	잡곡밥 된장국 돼지불고기 도토리묵무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 함박스테이크 전장김 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 코다리조림 감자채볶음 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 배추국 우*두부조림 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 치즈계란말이 버섯잡채 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장국 카레소스 게맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 비엔나야채볶음 땅콩조림 청경채나물 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 10월 3주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 10월 11일	월요일 10월 12일	화요일 10월 13일	수요일 10월 14일	목요일 10월 15일	금요일 10월 16일	토요일 10월 17일
햇살 아침	잡곡밥 들깨무채국 계란찜 김자반 오이지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 비빔오징어젓갈무침 버섯볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 계란국 동태찜*간장 어묵볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 계란찜 도라지볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 마늘쫄소고기볶음 감자샐러드 오이피클무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 우*두부조림 전장김 무생채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 참치야채볶음 호박나물 콩나물무침 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
든든 한점 심	잡곡밥 홍합미역국 돼지야채불고기 연근조림 고추된장무침 배추김치	잡곡밥 복어무국 훈제오리볶음 고구마샐러드 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 순대야채볶음 청포묵묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 코다리조림 고사리나물 부추나물 배추김치	잡곡밥 소머리곰탕 돼지고기잡채 도라지볶음 오이송송이 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 참쌀탕수육 가지나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 돼지채버섯볶음 감자조림 오복채무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
오후 간식	떠먹는요거트	백도	삶은계란*매실차	카스타드*요구르트	고구마*쥬시쿨	계절과일	옥수수찜
행복 한저 녁	잡곡밥 계란떡국 너비아니조림 호박나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돈사태장조림 멸치조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기육개장 돈*두부조림 전장김 청경채나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돼지고기김치볶음 온두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 치킨너겟 취나물볶음 치커리야채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 짜장소스 메밀전병 단무지무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 우*어묵볶음 계란후라이 열무나물 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 10월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 10월 18일	월요일 10월 19일	화요일 10월 20일	수요일 10월 21일	목요일 10월 22일	금요일 10월 23일	토요일 10월 24일
햇살아침	잡곡밥 누룽지탕 낙지젓갈무침 계란후라이 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 돈*매추리알조림 호박나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 계란두부구이 전장김 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 날콩가루배추국 두부조림 콩자반 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 대파계란국 미트볼장조림 김자반 청경채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 계란찜 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 참치양배추볶음 연두부*양념장 열무나물 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
든든한점심	잡곡밥 순두부된장국 돼지굴소스볶음 청포묵무침 툇나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 오리불고기 부추전 무생채 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 연양식불고기 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 가자미구이 양배추볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 육개장 오리훈제구이 막국수무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 대파떡국 닭고기장조림 실곤약무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 동태시금치전 연근조림 근대나물 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
오후간식	떠먹는요거트	단호박찜	후레쉬베리*요구르트	떠먹는요거트	딸기웨하스*주스	계절과일	바나나킥*망고주스
행복한저녁	잡곡밥 북어국 팽이버섯계란전 김자반 궁채나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 짜장소스 단호박튀김 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리조림 감자채볶음 간장깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 마파두부조림 전장김 오이무침 배추김치	잡곡밥 순두부김국 돼지야채불고기 게맛살볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 동그랑땡전 땅콩조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 마늘쫀돼지볶음 호박나물 적양배추무침 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 10월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온의집요양원

구분	일요일 10월25일	월요일 10월26일	화요일 10월27일	수요일 10월28일	목요일 10월29일	금요일 10월30일	토요일 10월31일
햇살아침	잡곡밥 사골곰국 비엔나야채볶음 두부구이*양념장 비트무절임 배추김치	잡곡밥 김치무국 동태찜*간장 김자반 오이피클무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란찜 단호박샐러드 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 미역국 닭장조림 감자채볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 우*두부조림 콩자반 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 햄야채조림 전장김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 사골곰국 계란말이 어묵볶음 무짬지채무침 배추김치
kcal	511	510	517	501	510	513	516
든든한점심	잡곡밥 감자계란국 돼지야채불고기 도토리묵무침 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 순대야채볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 대파유부국 카레소스 김치전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제구이 후르츠콘무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 시골된장국 삼치구이 호박나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈사태장조림 양배추쌈*쌈장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 찹쌀탕수육 멸치조림 부추무침 배추김치
kcal	612	651	642	619	612	651	649
오후간식	떠먹는요거트	핫케익*쥬시쿨	치즈오뜨*요구르트	물만두찜	찐빵*오렌지주스	계절과일	삶은계란*미숫가루
행복한저녁	잡곡밥 된장국 생선까스*타르소스 전장김 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈*두부조림 천사채무침 오이송송이 배추김치	잡곡밥 미역된장국 고기산적구이 가지나물볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 북어국 함박스테이크조림 고사리나물 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 닭다리살볶음 김자반 오복채무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 계란두부구이 취나물볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돼지야채불고기 연근조림 얼갈이나물 배추김치
kcal	501	510	513	510	511	513	499

* 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)