

식단표

2025년 04월

가족행복요양원

구분			화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
아침 식단			잡곡밥/닭고기야채죽 두부새우젓국 코다리무조림 목이버섯볶음 양파장아찌 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 김치콩나물국 돼지고기야채볶음 콩자반 양념깻잎무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 계란찜 무나물볶음 나박김치 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 건새우무조림 호박볶음 비트무생채 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/두부야채죽 누룽지탕 참치야채볶음 어묵조림 브로콜리무침 맛김치 (655kcal)
점심 식단			잡곡밥/브로콜리야채죽 멸치우린유부야채국 소시지콩나물찜 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 감자국 함박스테이크조림 매콤우엉채볶음 마늘쫀무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 복어계란국 오징어야채볶음 두부조림 열무겉절이 맛김치 (684kcal)	작은밥/게살야채죽 잔치국수 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 들깨버섯국 코다리강정조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (686kcal)
저녁 식단			잡곡밥/표고버섯죽 오징어무국 훈제오리야채볶음 표고버섯곤약조림 청경채겉절이 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 어묵국 스팸김치볶음 연근땅콩조림 양배추된장무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/달걀야채죽 수제비국 소고기버섯볶음 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/닭야채죽 근대된장국 돼지불백 맛살브로콜리볶음 세발나물겉절이 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 참치김치찌개 고기산적바베큐 소스조림 취나물볶음 배추나물무침 맛김치 (690kcal)
오전 간식			요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식			단팥죽	증편 보리차	쌀과자 음료	과일	양송이스프

구분	일(04.06)	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
아침 식단	잡곡밥/들깨야채 죽 냉이된장국 스크램블에그 고구마줄기볶음 조개젓무침 맛김치 (648kcal)	잡곡밥/닭고기야 채죽 홍합살무국 떡갈비볼조림 도시락김 나박김치 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/옥수수죽 청국장찌개 참치무조림 죽순들깨볶음 양배추장아찌 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/흑임자야 채죽 어묵국 햄버섯볶음 총알새송이버섯 볶음 오복지무침 맛김치 (640kcal)	잡곡밥/옥수수죽 순두부국 함박스테이크조 림 햄그린빈볶음 갈치숙젓무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/새우야채 죽 누룽지탕 계란찜 우엉채조림 브로콜리두부무 침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 열무된장국 메추리알장조림 연두부/양념장 무오이간장초절 임 맛김치 (650kcal)
점심 식단	잡곡밥/표고버섯 야채죽 감자옹심이국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫀북 음 느타리버섯무침 맛김치 (688kcal)	무밥/시금치죽 들깨미역국 순살달볶음탕 가지볶음 근대나물무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/당근야채 죽 부대찌개 제육볶음 알마늘간장조림 유채나물무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/녹두죽 김치찌개 연양식불고기 무당면볶음 숙주무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/부추죽 오징어무국 소불고기 건새우마늘쫀북 음 치커리생채 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/고기야채 죽 뼈없는감자탕 미트볼케찹조림 어묵조림 알배추무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/양송이죽 (생신특식) 소고기미역국 돼지고기버섯볶 음 명엽채볶음 시금치두부무침 맛김치 (685kcal)
저녁 식단	잡곡밥/김가루죽 육개장 춘천닭갈비 감자조림 치커리겉절이 깍두기 (687kcal)	잡곡밥/순두부야 채죽 북어계란국 두부스테이크조 림 맛살브로콜리볶 음 오이미역초무침 맛김치 (692kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물감자국 오징어수제비볶 음 버섯호박볶음 계절나물무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 사골배추국 훈제오리숙주볶 음 우엉채조림 배추겉절이 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 양송이버섯들깨 국 해물콩나물찜 메추리알짜장장 조림 참치버섯샐러드 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 맑은감자국 돈까스/소스 고구마조림 감귤청양배추샐 러드 맛김치 (693kcal)	잡곡밥/매생이죽 애호박두부국 코다리무조림 느타리버섯볶음 청포묵무침 맛김치 (682kcal)
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스텔라	런요구르트	단팥죽	과일푸딩	콘옥수수죽	쌀과자 음료	양송이스프

구분	일(04.13)	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
아침 식단	잡곡밥/김가루죽 계란국 닭순살간장조림 콩자반 궁채장아찌 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/흑임자죽 누룽지탕 스팸감자조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/바지락죽 순두부국 참치야채볶음 계란찜 파래자반 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/두부죽 맑은유부국 메추리알조림 들기름김치볶음 무오이간장초절 임 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/김가루죽 들깨무국 소세지야채볶음 목이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/양송이죽 미역국 돼지고기야채볶 음 우엉조림 오징어젓갈무무 침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 콩나물국 햄버섯볶음 양념순두부 계절나물무침 맛김치 (639kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기죽 들깨버섯국 오징어야채볶음 건취나물볶음 된장깻잎지 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/브로콜리 야채죽 돼지고기김치찌 개 동그랑땡전 건새우무조림 콩나물깻잎무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/표고버섯 죽 오징어무국 소불고기 미역줄기볶음 고춧잎장아찌무 침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/참깨죽 버섯고추장찌개 카레닭갈비 도시락김 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/새우죽 홍합살미역국 고등어튀김 감자볶음 계절야채무침 맛김치 (691kcal)	작은밥/단호박죽 계란국 짜장면 미트볼데리야끼 조림 도시락김 맛김치 (699kcal)	잡곡밥/흑임자죽 냉이된장국 가자미튀김 맛살브로콜리볶 음 숙주무침 맛김치 (685kcal)
저녁 식단	잡곡밥/닭안심죽 황태무국 떡갈비아채조림 견과류멸치볶음 참나물두부무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/땅콩죽 감자국 미트볼청피망볶 음 매콤어묵볶음 꼬시래기무침 맛김치 (693kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽 얼갈이배추된장 국 고등어깍두기조 림 청경채볶음 버섯들깨소스무 침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥/소고기죽 황태국 해물오징어찜 건새우마늘쫀볶 음 실곤약무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/매생이죽 육개장 소불고기버섯볶 음 두부조림 해초샐러드 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 수제비국 떡갈비아채조림 호박볶음 참나물겉절이 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/순두부야 채죽 부대찌개 닭순살볶음탕 고구마순들깨볶 음 가지무침 맛김치 (687kcal)
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	빵	과일	푸딩	떠먹는요구르트	쌀과자 음료	런요구르트	과일

구분	일(04.20)	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
아침 식단	잡곡밥/시금치죽 미역국 코다리무조림 맛살양배추볶음 된장깻잎지 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/바지락죽 두부새우젓국 베이컨야채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/부추죽 김치콩나물국 표고버섯메추리 알조림 파래자반 된장깻잎지 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/당근야채 죽 순두부국 고기산적케찹조 림 견과류멸치볶음 양파장아찌 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/매생이야 채죽 근대된장국 가자미무조림 감자고구마조림 오이지무침 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/닭안심죽 누룽지탕 두부간장조림 호박양파볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 썩국 돼지고기버섯볶 음 우영채조림 양배추장아찌 맛김치 (635kcal)
점심 식단	잡곡밥/게살야채 죽 배추들깨탕 제육볶음 잡채 치커리무침 맛김치 (682kcal)	취나물밥/새우야 채죽 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘쫄무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 들깨버섯국 떡갈바스틱조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 썩갓두부무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/흑임자죽 쇠고기배춧국 오징어콩나물찜 카레어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 돼지고기김치볶 음 감자조림 흑임자연근샐러 드 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/땅콩죽 소고기미역국 고등어강정 베이컨야채볶음 청경채된장무침 맛김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 얼큰소고기무국 너비아니야채조 림 버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥/고기야채 죽 사골배추국 코다리무조림 호두땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 우거지된장국 오리훈제김치볶 음 감자볶음 시금치무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/순두부야 채죽 참치김치찌개 치킨가라야게 우영채조림 콩나물겨자무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/단호박죽 감자어묵국 생선까스/타르소 스 버섯파리고추볶 음 근대나물무침 맛김치 (688kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 애호박두부국 소세지야채볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/두부죽 황태무국 풋고추오징어조 림 맛살브로콜리볶 음 치커리유자청무 침 맛김치 (692kcal)
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	증편 보리차	푸딩	단팥죽	바나나	런요구르트	증편 보리차	양송이스프

구분	일(04.27)	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
아침 식단	잡곡밥/소고기야채죽 홍합살무국 순두부계란찜 시래기볶음 갈치숙젓무무침 맛김치 (640kcal)	잡곡밥/참깨죽 맑은유부국 돼지고기간장볶음 햄그린빈볶음 오복지무침 맛김치 (640kcal)	잡곡밥/매생이죽 들깨무국 닭순살장조림 우엉조림 브로콜리무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/순두부죽 수제비국 고등어무조림 파래자반 해초샐러드 맛김치 (639kcal)			
점심 식단	잡곡밥/김가루야채죽 얼큰콩나물국 안동찜닭 고추장어묵볶음 취나물쌈장무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/바지락죽 참치김치찌개 동그랑땡전 견과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/부추죽 오징어무국 한식잡채 두부조림 비트무생채 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/새우야채죽 버섯고추장찌개 돼지고기감자조림 견취나물볶음 들깨배추무침 맛김치 (681kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/시금치죽 양송이버섯들깨국 함박스테이크조림 알마늘간장조림 고들빼기야채무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/단호박죽 우거지된장국 가자미튀김 시래기나물볶음 배추겉절이 맛김치 (699kcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태국 너비아니구이 햄감자볶음 시금치두부무침 맛김치 (694kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 육개장 고기산적바베큐 소스조림 가지볶음 오이무침 맛김치 (691kcal)			
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트			
오후 간식	빵	떠먹는요구르트	검은깨두유	단팥빵			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표