

식단표

2025년 04월

원추리실버케어요양원

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)
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)
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 근대나물무침 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 건새우마늘쫄볶 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)
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 (647kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 두부새우젓국 베이컨야채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치 (639kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 김치콩나물국 표고버섯메추리 알조림 파래자반 된장깻잎지 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/당근야채 죽 순두부국 고기산적케찹조 림 견과류멸치볶음 양파장아찌 맛김치 (641kcalkcal)	잡곡밥/매생이야 채죽 근대된장국 가자미무조림 감자고구마조림 오이지무침 맛김치 (644kcalkcal)	잡곡밥/닭안심죽 누룽지탕 두부간장조림 호박양파볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 썩국 돼지고기버섯볶 음 우영채조림 양배추장아찌 맛김치 (635kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/게살야채 죽 배추들깨탕 제육볶음 잡채 치커리무침 맛김치 (682kcalkcal)	취나물밥/새우야 채죽 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘쫄무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 들깨버섯국 떡갈바스틱조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 썩갓두부무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 쇠고기배춧국 오징어콩나물찜 카레어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 돼지고기김치볶 음 감자조림 흑임자연근샐러 드 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 소고기미역국 고등어강정 베이컨야채볶음 청경채된장무침 맛김치 (675kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 얼큰소고기무국 너비아니야채조 림 버섯볶음 계절야채무침 맛김치 (690kcalkcal)	잡곡밥/고기야채 죽 사골배추국 코다리무조림 호두땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 우거지된장국 오리훈제김치볶 음 감자볶음 시금치무침 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/순두부야 채죽 참치김치찌개 치킨가라야게 우영채조림 콩나물겨자무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 감자어묵국 생선까스/타르소 스 버섯파리고추볶 음 근대나물무침 맛김치 (688kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 애호박두부국 소세지야채볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/두부죽 황태무국 풋고추오징어조 림 맛살브로콜리볶 음 치커리유자청무 침 맛김치 (692kcalkcal)
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/소고기야 채죽 홍합살무국 순두부계란찜 시래기볶음 갈치숙젓무무침 맛김치 (640kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 맑은유부국 돼지고기간장볶 음 햄그린빈볶음 오복지무침 맛김치 (640kcalkcal)	잡곡밥/매생이죽 들깨무국 닭순살장조림 우영조림 브로콜리무침 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/순두부죽 수제비국 고등어무조림 파래자반 해초샐러드 맛김치 (639kcalkcal)			
점심 식단	잡곡밥/김가루야 채죽 얼큰콩나물국 안동찜닭 고추장어묵볶음 취나물쌈장무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 참치김치찌개 동그랑땡전 견과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 오징어무국 한식잡채 두부조림 비트무생채 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥/새우야채 죽 버섯고추장찌개 돼지고기감자조 림 견취나물볶음 들깨배추무침 맛김치 (681kcalkcal)			
저녁 식단	잡곡밥/시금치죽 양송이버섯들깨 국 함박스테이크조 림 알마늘간장조림 고들빼기야채무 침 맛김치 (694kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 우거지된장국 가자미튀김 시래기나물볶음 배추겉절이 맛김치 (699kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태국 너비아니구이 햄감자볶음 시금치두부무침 맛김치 (694kcalkcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 육개장 고기산적바베큐 소스조림 가지볶음 오이무침 맛김치 (691kcalkcal)			
오후 간식	빵	떠먹는요구르트	검은깨두유	단팥빵			

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

※ 원산지 표시 : : 밥, 죽, 누룽지, 쌀 : 국내산 배추김치 : 배추-중국산 , 고추가루-중국산 겉절이 : 배추-국내산 , 고추가루-중국산 쇠고기 : 볶음용 외-호주산/뉴질랜드산/미국산, 사골-국내산 돼지고기 : 볶음용 외-국내산, 갈비-미국산, 삼겹살-독일산, 목뼈, 등뼈-캐나다산 닭고기 : 볶음용 외-국내산, 정육-브라질산 오리고기 : 국내산 양고기(염소 포함) : 사용안함 콩류 : 두부, 콩비지 (대두 : 외국산) 오징어 : 볶음용 외-국내산/페루산 진미채, 실채-칠레산/페루산 꽃게 : 국내산/중국산 참조기 : 국내산/중국산 고등어 : 국내산/노르웨이산 갈치 : 세네갈산/남아공산 낙지 : 베트남산/중국산 가자미 : 미국산/러시아산 꼰치 : 대만산 명태 : 러시아산 넙치 : 사용안함 조피볼락 : 사용안함 참돔 : 사용안함 미꾸라지 : 사용안함 뱀장어 : 사용안함 주꾸미 : 베트남

※ 초록나물/야채생채-야채, 나물류 입고품목에 따라 변동될 수 있음을 양해부탁드립니다. 식자재의 수급사

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표