

# 식단표

2025년 05월

원추리실버케어요양원

| 구분   |  |  |  |  | 목(05.01)                                                           | 금(05.02)                                                             | 토(05.03)                                                               |
|------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 아침식단 |  |  |  |  | 잡곡밥/흑임자죽<br>콩나물국<br>무조림<br>멸치볶음<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(644kcal)       | 잡곡밥/두부야채죽<br>미역국<br>임연수무조림<br>연두부/양념장<br>갈치숙젓무침<br>맛김치<br>(653kcal)  | 잡곡밥/들깨야채죽<br>들깨옹심이국<br>미트볼게찹조림<br>컬리플라워볶음<br>간장깻잎지<br>맛김치<br>(666kcal) |
| 점심식단 |  |  |  |  | 잡곡밥/애호박죽<br>청국장찌개<br>참치김치볶음<br>두부간장조림<br>오복지무침<br>맛김치<br>(658kcal) | 잡곡밥/참치죽<br>순두부국<br>소고기버섯야채볶음<br>청포묵김가루무침<br>무생채<br>맛김치<br>(682kcal)  | 잡곡밥/단호박죽<br>유부야채국<br>돼지불백<br>가지볶음<br>콩나물무침<br>맛김치<br>(689kcal)         |
| 저녁식단 |  |  |  |  | 잡곡밥/계란죽<br>어묵무국<br>하이라이스<br>콘셀러드<br>시금치무침<br>맛김치<br>(651kcal)      | 잡곡밥/양송이죽<br>오징어무국<br>닭순살조림<br>비엔나소시지볶음<br>오이부추무침<br>맛김치<br>(662kcal) | 잡곡밥/게살야채죽<br>호박고추장찌개<br>스크램블에그<br>마늘쫄볶음<br>참나물무침<br>맛김치<br>(678kcal)   |
| 오후간식 |  |  |  |  | 쌀과자<br>요구르트                                                        | 빵                                                                    | 런요구르트                                                                  |

| 구분   | 일(05.04)                                                              | 월(05.05)                                                                 | 화(05.06)                                                                | 수(05.07)                                                          | 목(05.08)                                                             | 금(05.09)                                                           | 토(05.10)                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 아침식단 | 잡곡밥/녹두죽<br>홍합무국<br>떡갈비조림<br>파래자반<br>조개젓양파무침<br>맛김치<br>(651kcal)       | 잡곡밥/참치야채죽<br>콩나물국<br>참치감자조림<br>시래기볶음<br>비트무생채<br>맛김치<br>(653kcal)        | 잡곡밥/표고버섯야채죽<br>미역국<br>햄야채볶음<br>느타리버섯볶음<br>양파짬아치<br>맛김치<br>(648kcal)     | 잡곡밥/계란야채죽<br>들깨무국<br>메추리알장조림<br>햄맛살볶음<br>구이김<br>물김치<br>(653kcal)  | 잡곡밥/새우죽<br>복어두부국<br>고등어캔무조림<br>브로콜리무침<br>된장깻잎지<br>맛김치<br>(655kcal)   | 잡곡밥/닭야채죽<br>들깨미역국<br>계란찜<br>미트볼조림<br>야채장아찌<br>맛김치<br>(643kcal)     | 잡곡밥/홍합야채죽<br>사골배추국<br>두부조림<br>호박볶음<br>해초무침<br>맛김치<br>(644kcal)     |
| 점심식단 | 잡곡밥/브로콜리죽<br>복어두부국<br>해물콩나물찜<br>알마늘간장조림<br>미역줄기볶음<br>맛김치<br>(674kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>한식된장국<br>함박스테이크조림<br>연근흑임자샐러드<br>시금치무침<br>맛김치<br>(687kcal)   | 잡곡밥/단호박죽<br>청국장찌개<br>코다리무조림<br>가지볶음<br>고들빼기무침<br>맛김치<br>(658kcal)       | 잡곡밥/양송이죽<br>버섯육개장<br>잡채<br>마카로니샐러드<br>고추잎나물무침<br>맛김치<br>(687kcal) | 잡곡밥/참깨야채죽<br>소고기무국<br>오리훈제부추찜<br>단호박샐러드<br>청경채무침<br>맛김치<br>(658kcal) | 잡곡밥/김가루야채죽<br>참치김치찌개<br>닭갈비<br>짜사이무침<br>맛살숙주무침<br>맛김치<br>(682kcal) | 잡곡밥/계란죽<br>순두부계란국<br>치킨가라야게<br>마늘쫄조림<br>매콤어묵볶음<br>맛김치<br>(672kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥/소고기야채죽<br>부대찌개<br>조기튀김<br>도라지볶음<br>취나물무침<br>맛김치<br>(680kcal)      | 잡곡밥/부추야채죽<br>맑은감자국<br>소고기숙주볶음<br>건새우마늘쫄볶음<br>실곤약야채무침<br>맛김치<br>(680kcal) | 잡곡밥/들깨미역죽<br>오징어무국<br>고기산적바베큐소스조림<br>볼어묵볶음<br>청포묵무침<br>맛김치<br>(667kcal) | 잡곡밥/바지락죽<br>수제비국<br>닭순살간장조림<br>감자볶음<br>열무된장무침<br>맛김치<br>(680kcal) | 잡곡밥/브로콜리죽<br>콩나물김치국<br>너비아니구이<br>소시지조림<br>오이부추무침<br>맛김치<br>(664kcal) | 잡곡밥/두부죽<br>근대된장국<br>제육볶음<br>우엉채조림<br>두부숙갓무침<br>맛김치<br>(662kcal)    | 잡곡밥/녹두죽<br>육개장<br>가자미튀김<br>멸치볶음<br>시금치무침<br>맛김치<br>(665kcal)       |
| 오후간식 | 과일                                                                    | 떠먹는요구르트                                                                  | 밤만주                                                                     | 검은깨두유                                                             | 증편                                                                   | 양송이스프                                                              | 감자<br>보리차                                                          |

| 구분   | 일(05.11)                                                                    | 월(05.12)                                                                   | 화(05.13)                                                                    | 수(05.14)                                                                    | 목(05.15)                                                                | 금(05.16)                                                                 | 토(05.17)                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 아침식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>얼갈이된장국<br>미트볼데리야끼조림<br>연두부/양념장<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(655kcalkcal) | 잡곡밥/닭안심야채죽<br>들깨무국<br>돼지고기장조림<br>느타리버섯볶음<br>파래자반<br>맛김치<br>(641kcalkcal)   | 잡곡밥/김가루야채죽<br>누룽지탕<br>참치양배추볶음<br>우엉채조림<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(652kcalkcal)     | 잡곡밥/시금치죽<br>사골배추국<br>계란찜<br>호박새우젓볶음<br>구이김<br>맛김치<br>(644kcalkcal)          | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>미역국<br>돈민찌양배추볶음<br>궁채장아찌<br>콩자반<br>맛김치<br>(652kcalkcal) | 잡곡밥/들깨야채죽<br>새우젓연두부달걀국<br>닭살야채조림<br>구이김<br>비트무생채<br>맛김치<br>(660kcalkcal) | 잡곡밥/미역죽<br>근대된장국<br>연두부/양념장<br>총알새송이버섯볶음<br>브로콜리무침<br>맛김치<br>(653kcalkcal) |
| 점심식단 | 잡곡밥/소고기죽<br>소고기무국<br>안동찜닭<br>그린빈볶음<br>청경채무침<br>맛김치<br>(687kcalkcal)         | 잡곡밥/참깨죽<br>계란파국<br>카레<br>치킨너겟<br>참나물무침<br>맛김치<br>(689kcalkcal)             | 잡곡밥/양송이죽<br>돼지고기김치찌개<br>오색모듬전<br>표고버섯파리볶음<br>시금치무침<br>맛김치<br>(681kcalkcal)  | 잡곡밥/게맛살야채죽<br>선지해장국<br>곤약메추리알장조림<br>어묵볶음<br>아삭이된장무침<br>깍두기<br>(679kcalkcal) | 잡곡밥/두부야채죽<br>콩나물국<br>코다리강정<br>가지볶음<br>얼갈이배추무침<br>맛김치<br>(691kcalkcal)   | 잡곡밥/소고기죽<br>두부김치국<br>파채불고기<br>감자조림<br>감자깻잎장아찌<br>맛김치<br>(649kcalkcal)    | 잡곡밥/참깨죽<br>크림스프<br>돈가스/소스<br>건새우마늘쫄볶음<br>옥수수콘샐러드<br>맛김치<br>(687kcalkcal)   |
| 저녁식단 | 잡곡밥/옥수수야채죽<br>맑은감자국<br>오징어콩나물찜<br>무나물볶음<br>고추야채장아찌<br>맛김치<br>(668kcalkcal)  | 잡곡밥/표고버섯죽<br>부대찌개<br>생선가스/타르소스<br>토마토계란볶음<br>야채샐러드<br>맛김치<br>(672kcalkcal) | 잡곡밥/단호박야채죽<br>냉이된장국<br>고등어시래기조림<br>미역줄기볶음<br>도토리묵무침<br>맛김치<br>(666kcalkcal) | 잡곡밥/콘옥수수죽<br>황태국<br>마파두부<br>고구마순볶음<br>마늘쫄야채장아찌<br>맛김치<br>(670kcalkcal)      | 잡곡밥/흑임자죽<br>한식된장찌개<br>동그랑땡전<br>컬리플라워볶음<br>취나물무침<br>맛김치<br>(675kcalkcal) | 잡곡밥/양송이죽<br>오징어무국<br>함박스테이크조림<br>호박볶음<br>연근조림<br>맛김치<br>(680kcalkcal)    | 잡곡밥/계란야채죽<br>육개장<br>너비아니구이<br>멸치볶음<br>중국식오이무침<br>맛김치<br>(662kcalkcal)      |
| 오후간식 | 카스텔라                                                                        | 삶은계란<br>요구르트                                                               | 단팥죽                                                                         | 황도                                                                          | 런요구르트                                                                   | 오렌지                                                                      | 떠먹는요구르트                                                                    |

| 구분   | 일(05.18)                                                                | 월(05.19)                                                               | 화(05.20)                                                                     | 수(05.21)                                                            | 목(05.22)                                                                | 금(05.23)                                                           | 토(05.24)                                                                |
|------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 아침식단 | 잡곡밥/당근야채죽<br>순두부국<br>스팸감자조림<br>컬리플라워볶음<br>오징어젖무침<br>맛김치<br>(649kcal)    | 잡곡밥/옥수수야채죽<br>계란국<br>참치야채볶음<br>양파장아찌<br>파래자반<br>맛김치<br>(652kcal)       | 잡곡밥/두부야채죽<br>소고기무국<br>돈육두부조림<br>얼갈이된장나물<br>무오이간장초절임<br>맛김치<br>(654kcal)      | 잡곡밥/참깨죽<br>맑은감자국<br>메추리알장조림<br>무나물<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(641kcal)     | 잡곡밥/홍합살야채죽<br>시래기된장국<br>소세지야채볶음<br>순두부/양념장<br>조개젖무침<br>맛김치<br>(662kcal) | 잡곡밥/두부야채죽<br>어묵무국<br>돈육장조림<br>파래자반<br>고추장아찌<br>맛김치<br>(653kcal)    | 잡곡밥/녹두죽<br>감자국<br>베이컨야채볶음<br>알마늘간장조림<br>구이김<br>맛김치<br>(645kcal)         |
| 점심식단 | 잡곡밥/브로콜리죽<br>김치콩나물국<br>제육볶음<br>상추/쌈장<br>고구마순들깨볶음<br>맛김치<br>(679kcal)    | 잡곡밥/콜리플라워죽<br>근대된장국<br>소불고기<br>매콤콩나물무침<br>마늘쫄장아찌무침<br>맛김치<br>(678kcal) | 잡곡밥/새우야채죽<br>유부맑은국<br>한식잡채<br>파리고추감자조림<br>단호박샐러드<br>맛김치<br>(681kcal)         | 잡곡밥/옥수수죽<br>미역국<br>해물완자전<br>시래기볶음<br>청경채무침<br>맛김치<br>(675kcal)      | 잡곡밥/흑임자죽<br>오징어무국<br>떡갈비스틱조림<br>느타리버섯야채볶음<br>열무된장무침<br>맛김치<br>(683kcal) | 잡곡밥/애호박죽<br>수제비국<br>소고기숙주볶음<br>알감자조림<br>오이부추무침<br>맛김치<br>(679kcal) | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>청국장찌개<br>코다리강정<br>참치김치볶음<br>해초양파샐러드<br>맛김치<br>(649kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥/소고가가야채죽<br>들깨무국<br>오리훈제단호박조림<br>버섯멸치볶음<br>참나물무침<br>맛김치<br>(651kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>육개장<br>가자미무조림<br>호박볶음<br>치커리무침<br>맛김치<br>(657kcal)         | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>육개장<br>홍합무국<br>으깬두부버섯볶음<br>파래자반<br>취나물무침<br>맛김치<br>(665kcal) | 잡곡밥/들깨미역죽<br>콩나물국<br>닭순살간장조림<br>도라지볶음<br>숙주나물무침<br>맛김치<br>(671kcal) | 잡곡밥/부추죽<br>북어국<br>고등어구이<br>궁채나물볶음<br>고추잎장아찌무침<br>맛김치<br>(687kcal)       | 잡곡밥/계란죽<br>두부김치국<br>계란말이<br>참나물무침<br>청포묵김가루무침<br>맛김치<br>(650kcal)  | 잡곡밥/표고버섯죽<br>느타리들깨탕<br>오징어돈불고기<br>컬리플라워볶음<br>시금치무침<br>맛김치<br>(677kcal)  |
| 오후간식 | 푸딩                                                                      | 과일                                                                     | 증편                                                                           | 카스텔라                                                                | 런요구르트                                                                   | 고구마<br>보리차                                                         | 떠먹는요구르트                                                                 |

| 구분   | 일(05.25)                                                               | 월(05.26)                                                                | 화(05.27)                                                              | 수(05.28)                                                               | 목(05.29)                                                                      | 금(05.30)                                                                    | 토(05.31)                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 아침식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>유부맑은국<br>베이컨야채볶음<br>파래자반<br>조개젓양파무침<br>맛김치<br>(649kcal)    | 잡곡밥/야채죽<br>냉이된장국<br>표고메추리알조림<br>어묵양파볶음<br>고추장아찌<br>맛김치<br>(647kcal)     | 잡곡밥/브로콜리야채죽<br>계란국<br>고기산적케찹조림<br>그린빈볶음<br>오복지무침<br>맛김치<br>(653kcal)  | 잡곡밥/애호박죽<br>콩나물국<br>콩치캔무조림<br>시래기볶음<br>돔나물무침<br>맛김치<br>(657kcal)       | 잡곡밥/들깨야채죽<br>김치국<br>스팸감자조림<br>연두부/양념장<br>오이지무침<br>맛김치<br>(645kcal)            | 잡곡밥/바지락죽<br>시금치된장국<br>돼지고기버섯볶음<br>구이김<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(634kcal)          | 잡곡밥/당근야채죽<br>들깨미역국<br>떡갈비조림<br>콩자반<br>청경채무침<br>맛김치<br>(653kcal)     |
| 점심식단 | 잡곡밥/두부야채죽<br>돼지고기김치찌개<br>두부조림<br>가지볶음<br>참나물무침<br>맛김치<br>(679kcal)     | 잡곡밥/단호박죽<br>순두부국<br>가자미튀김<br>감자조림<br>양배추쌈/쌈장<br>맛김치<br>(674kcal)        | 잡곡밥/흑임자죽<br>오징어무국<br>연양식불고기<br>우영채조림<br>청경채무침<br>맛김치<br>(687kcal)     | 잡곡밥/순두부죽<br>버섯들깨탕<br>안동찜닭<br>새송이고추장볶음<br>근대나물무침<br>맛김치<br>(686kcal)    | 잡곡밥/양송이버섯야채죽<br>채죽<br>양송이스프<br>돈가스/소스<br>마카로니샐러드<br>시금치무침<br>맛김치<br>(677kcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>소고기무국<br>코다리무조림<br>컬리플라워볶음<br>고추잎나물무침<br>맛김치<br>(670kcal)        | 잡곡밥/소고기죽<br>사골배추국<br>너비아니구이<br>새우젓호박볶음<br>비트무생채<br>맛김치<br>(687kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥/바지락죽<br>소고기미역국<br>오리훈재고추장볶음<br>목이버섯볶음<br>콩나물무침<br>맛김치<br>(651kcal) | 잡곡밥/닭고기야채죽<br>고추장찌개<br>날치계란찜<br>맛살브로콜리볶음<br>실곤약야채무침<br>맛김치<br>(660kcal) | 잡곡밥/계란야채죽<br>부대찌개<br>닭순살볶음<br>고추잎나물무침<br>흑임자연근샐러드<br>맛김치<br>(680kcal) | 잡곡밥/소고기죽<br>어묵국<br>미트볼데리야끼조림<br>해바라기씨멸치볶음<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(680kcal) | 잡곡밥/김가루야채죽<br>무채들깨국<br>고등어카레튀김<br>당근채볶음<br>얼갈이된장무침<br>맛김치<br>(667kcal)        | 잡곡밥/두부야채죽<br>황태채계란국<br>함박스테이크조림<br>건새우마늘쫄볶음<br>도토리묵김치무침<br>맛김치<br>(691kcal) | 잡곡밥/시금치죽<br>육개장<br>오징어야채볶음<br>감자조림<br>참나물무침<br>맛김치<br>(680kcal)     |
| 오후간식 | 쌀과자<br>요구르트                                                            | 팥빵                                                                      | 과일                                                                    | 고구마<br>보리차                                                             | 호박죽                                                                           | 카스텔라                                                                        | 런요구르트                                                               |

※ 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 콩치 : 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