

식단표

2026.04.19 ~ 2026.04.25

조은요양원

구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	잡곡밥/표고죽 사골배추국 우민찌정경채볶음 멸치볶음 양파장아찌 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/닭고기야채죽 호박된장국 콩치캔무조림 콩조림 오징어젓갈무침 맛김치 (633kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 두부새우젓국 미트볼데리조림 가지볶음 비트무생채 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 홍합무국 메추리알곤약조림 호박볶음 오이지무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 유부장국 소세지야채볶음 느타리볶음 양파장아찌 맛김치 (646kcal)	잡곡밥/두부야채죽 황태계란국 돈육가지볶음 연근조림 양념깻잎지 맛김치 (633kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 무채국 참치감자조림 볼어묵조림 궁채장아찌 맛김치 (629kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기죽 콩나물국 훈제오리볶음 김구이 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/버섯야채죽 (생신) 미역국 소불고기볶음 장떡 감자샐러드 배추김치 (655kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 냉이된장국 고등어카레구이 건새우마늘종볶음 계절야채무침 배추김치 (655kcal)	잡곡밥/흑임자죽 육개장 안동찜닭 시래기나물볶음 계절야채무침 배추김치 (669kcal)	잡곡밥/부추야채죽 돈김치찌개 야채스크램블에그 두부조림 계절야채무침 배추김치 (667kcal)	작은밥/당근야채죽 맑은짬뽕국 짜장면 탕수육범벅 단무지무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥/복두죽 순두부탕 너비아니조림 멸치땅콩볶음 계절야채무침 배추김치 (671kcal)
저녁 식단	잡곡밥/닭안심죽 우거지두부국 닭강정 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/순두부야채죽 고추장찌개 동그랑땡조림 들기름김치볶음 계절야채무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥/땅콩죽 뼈없는감자탕 고기산적구이 컬리플라워맛살볶음 계절야채무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥/콜리플라워죽 버섯들깨국 돈까스/소스 감자조림 계절야채무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥/참치죽 쇠고기우거지국 하이라이스 꽃빵튀김/연유 계절야채무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 부대찌개 오징어볶음 그린빈볶음 계절야채무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥/홍합죽 콩나물국 제육볶음 건새우마늘종볶음 계절야채무침 배추김치 (676kcal)
오후 간식	검은깨두유	마시는요구르트	달광도넛	떠먹는요구르트	찜감자/보리차	두유	크림스프

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