

식단표

2026년 04월

조은요양원

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단				잡곡밥/닭고기야채죽 무채국 비엔나케첩볶음 멸치건과류볶음 오이지무침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 사골배추국 메추리알곤약조림 새송이버섯볶음 양파장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/녹두죽 홍합살무국 고기경단조림 콩자반 궁채장아찌 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 건새우무조림 어묵햄볶음 비트무생채 맛김치 (649kcal)
점심 식단				잡곡밥/옥수수죽 육개장 카레라이스 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/당근죽 해장국 함박스테이크조림 매콤우엉채볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	취나물밥/양송이버섯죽 냉이된장국 오징어볶음 두부조림 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/게살야채죽 부대찌개 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)
저녁 식단				잡곡밥/표고버섯죽 참치김치찌개 치킨가라아게 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 어묵쌈갯국 제육볶음 감자조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/달걀야채죽 고추장찌개 소고기팽이버섯 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/닭야채죽 청국장 생선가스/타르타르 맛살브로콜리볶음 계절야채무침 맛김치 (681kcal)
오후 간식				떠먹는요구르트	마시는요구르트	과일푸딩	황도

구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	잡곡밥/두부야채 죽 부추계란국 미트볼조림 무나물볶음 양념깻잎지 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 누룽지탕 햄버섯볶음 그린빈볶음 무생채 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 어묵국 참치무조림 호박볶음 오이지무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/바지락죽 열무된장국 닭순살간장조림 파래김자반 오징어젓갈무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 콩가루배추국 떡갈비조림 멸치땅콩볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 메추리알곤약조 림 콩조림 궁채장아찌 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/시금치죽 홍합살무국 시래기고등어조 림 우영채볶음 양파장아찌 맛김치 (629kcal)
점심 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 들깨버섯국 코다리강정조림 파래자반 계절야채무침 맛김치 (686kcal)	잡곡밥/녹두죽 닭개장 해물동그랑땡 우영땅콩조림 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/미역죽 순두부탕 소불고기 무청조림 계절야채무침 맛김치 (669kcal)	잡곡밥/참깨죽 우거지해장국 미니돈가스소스 조림 총알새송이버섯 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/들깨죽 오징어무국 쇠고기짜장 탕수육범벅 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/참치죽 잔치국수 미트볼조림 가지볶음 단무지무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/홍합죽 참치김치찌개 안동찜닭 연두부/간장 계절야채무침 맛김치 (646kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야 채죽 시래기국 고기산적바베큐 소스조림 죽순볶음 계절야채무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥/옥수수죽 배추국 뼈없는돼지갈비 찜 감자조림 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박죽 뼈없는감자탕 소세지야채볶음 연근조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/시금치죽 버섯들깨탕 돈육볶음 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/참치죽 고추장찌개 가자미구이 단호박샐러드 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 냉이된장국 제육볶음 브로콜리볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/양송이죽 황태계란국 너비아니조림 들깨무나물 계절야채무침 맛김치 (676kcal)
오후 간식	단호박죽	치즈케이크	마시는요거트	조각파인애플	바나나빵	고구마/보리차	두유
구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 어묵맛살조림 청경채볶음 조개젓무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 우동장국 돈민찌마늘총볶 음 도시락김 실곤약무침 맛김치 (633kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 근대된장국 메추리알곤약조 림 표고건새우볶음 오이지무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 닭살야채볶음 호박볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/당근죽 쇠고기감자국 참치무조림 새송이버섯볶음 김자반 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/녹두죽 계란파국 비엔나케찹조림 들깨무볶음 모듬장아찌 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/홍합죽 버섯들깨탕 해물경단조림 가지볶음 양념깻잎지 맛김치 (649kcal)
점심 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 청국장 생선까스/타르타 르 마늘총볶음 계절야채무침 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/당근야채 죽 우거지해장국 우민찌두부조림 소시지야채볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/녹두죽 배추국 돈육카레 만두강정 계절야채무침 맛김치 (669kcal)	잡곡밥/땅콩죽 감자국 오징어볶음 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/고기야채 죽 선지해장국 동그랑땡전 마늘총볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	표고무밥/시금치 죽 한식된장국 제육볶음 배추나물볶음 치커리유자무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/옥수수죽 김치비지찌개 무우갈비찜 알감자조림 계절야채무침 맛김치 (656kcal)
저녁 식단	잡곡밥/새우죽 호박두부새우젓 국 오징어볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 감자짜글이 떡갈비구이 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/바지락죽 육개장 오리단호박찜 우영채조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/폴리플라 워죽 부대찌개 고등어구이 볼어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 황태채무국 쇠고기볶음 죽순볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 얼큰소고기무국 코다리강정 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부장국 날치알계란찜 연근조림 계절야채무침 맛김치 (676kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	마시는요구르트	딸기케이크	단팥죽	과일푸딩	초코파이	떠먹는요구르트

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 우민찌청경채볶음 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 맑은찜뽕국 짜장면 탕수육범벅 단무지무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥/녹두죽 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	찐감자/보리차	두유	크림스프
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	잡곡밥/옥수수죽 시래기국 우민찌청경채볶음 표고버섯볶음 조개젓갈무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 비엔나야채볶음 우엉채볶음 모듬장아찌 배추김치 (649kcal)	잡곡밥/바지락죽 호박새우젓국 해물동그랑땡볶음 김자반 시금치무침 배추김치 (655kcal)	잡곡밥/두부죽 우동장국 돈육가지볶음 콩조림 비트무생채 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/양송이죽 근대된장국 메추리알곤약조림 그린빈볶음 간장깻잎지 배추김치 (625kcal)		
점심 식단	잡곡밥/쇠고기죽 청국장 가자미구이 죽순볶음 계절야채무침 배추김치 (656kcal)	잡곡밥/참깨죽 돈육김치비지찌개 오징어볶음 브로콜리볶음 계절야채무침 배추김치 (665kcal)	잡곡밥/표고버섯죽 고추장찌개 간장불고기 취나물볶음 계절야채무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥/브로콜로죽 꽃게탕 미트볼조림 고사리볶음 계절야채무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥/새우죽 오뎅탕 찜닭 호박볶음 계절야채무침 배추김치 (684kcal)		
저녁 식단	잡곡밥/닭안심죽 콩가루배추국 닭살데리조림 감자당근채볶음 계절야채무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥/양송이죽 감자국 떡갈비조림 탕평채 계절야채무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥/소고기죽 버섯들깨탕 훈제오리부추볶음 연근조림 계절야채무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/옥수수죽 순두부계란국 고등어무조림 느타리버섯볶음 계절야채무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 홍합무국 미니돈까스/소스 알감자조림 계절야채무침 배추김치 (672kcal)		
오후 간식	과일푸딩	카스타드/요구르트	마시는요구르트	단호박죽	두유		

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