

식단표

2026년 05월

조은요양원

구분					금(05.01)	토(05.02)	일(05.03)
아침 식단					잡곡밥/게살야채 죽 사골배추국 참치무조림 건새우표고볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/당근죽 콩나물국 우민찌청경채볶 음 볼어묵볶음 오이지무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/녹두죽 시래기된장국 콩치무조림 주키니볶음 모듬장아찌 맛김치 (633kcal)
점심 식단					잡곡밥/단호박죽 육개장 소불고기 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/닭고기죽 바지락미역국 경단조림 무나물볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/홍합살죽 고추장찌개 간장불고기 야채계란찜 계절야채무침 맛김치 (656kcal)
저녁 식단					잡곡밥/참치죽 황태계란국 너비아니조림 콜리플라워맛살 볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 부대찌개 닭살데리야끼조 림 죽순볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/시금치죽 오징어무국 오리단호박찜 우엉조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)
오후 간식					떠먹는요구르트	치즈케이크	초코파이

구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)	일(05.10)
아침 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 누룽지탕 미트볼데리조림 표고건새우볶음 쌈아찌갈무침 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 무채국 메추리알곤약조 림 멸치볶음 오이지무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/바지락죽 청경채된장국 닭살야채볶음 콩조림 고춧잎무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 콩가루배추국 참치무조림 새송이버섯볶음 궁채장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/흑임자죽 계란국 비엔나케첩조림 들깨무볶음 양파장아찌 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/시금치죽 우동장국 해물경단조림 가지볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 우민찌청경채볶 음 불어묵볶음 양파장아찌 맛김치 (643kcal)
점심 식단	잡곡밥/쇠고기죽 홍합무국 돈까스/소스 푸실리토마토파 스타 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/미역죽 어묵국 돈육카레 가지튀김소스무 침 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/참깨죽 버섯들깨탕 고등어구이 감자조림 계절야채무침 맛김치 (669kcal)	잡곡밥/들깨죽 뼈없는감자탕 생선까스/타르소 스 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	새싹비빔밥(양념 장)/홍합죽 바지락얼갈이된 장국 우민찌불고기 스크램블에그 김자반 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/참치죽 김치두부국 제육볶음 연두부/간장 계절야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 육개장 닭살데리야끼조 림 두부스틱강정 계절야채무침 맛김치 (689kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 순두부탕 고기산적구이 피쉬볼야채볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/단호박죽 도토리온묵국 오징어볶음 그린빈크레미볶 음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/시금치죽 참치김치찌개 돼지불고기팬이 볶음 마늘종어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/참치죽 두부무채국 떡갈비조림 브로콜리볶음 계절야채무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 우거지해장국 김치닭볶음탕 호박나물볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/양송이죽 청국장 가자미구이 햄양배추볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/새우죽 냉이된장국 옥수수계란찜 느타리크레미볶 음 계절야채무침 맛김치 (668kcal)
오후 간식	검은깨두유	단팥죽	과일푸딩	딸기케이크	조각파인애플	크림스프	카스타드/요구르 트
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)	일(05.17)
아침 식단	잡곡밥/표고죽 유부장국 콩치캔우조림 도시락김 오징어젓갈무침 맛김치 (639kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 근대된장국 고기경단조림 표고건새우볶음 비트무생채 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 동그랑땡볶음 호박볶음 오이지무침 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/당근죽 두부새우젓국 소세지야채볶음 새송이버섯볶음 모듬장아찌 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/녹두죽 계란대파국 돈육가지볶음 사각어묵볶음 양념깻잎지 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/홍합죽 버섯들깨탕 참치감자조림 들깨무나물 궁채장아찌 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 사골배추국 동그랑땡조림 멸치볶음 조개젓갈무침 맛김치 (632kcal)
점심 식단	잡곡밥/당근야채 죽 참치짜글이 오삼불고기 탕수육소스범벅 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/녹두죽 부대찌개 돼지갈비찜 메추리알커리조 림 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/땅콩죽 감자국 안동찜닭 잡채어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/고기야채 죽 사골순대국 제육볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	작은밥/시금치죽 우동 미트볼조림 근대된장무침 단무지무침 맛김치 (673kcal)	잡곡밥/옥수수죽 돈육김치찌개 오리훈제야채볶 음 맛살숙주볶음 계절야채무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 생선까스/타르소 스 우영채볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯야채 죽 맑은해장국 너비아니구이 감자조림 계절야채무침 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/바지락죽 황태콩나물국 고등어구이 매콤우영채볶음 계절야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 꽃게탕 떡갈비새송이조 림 고구마줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 열무된장국 코다리무조림 몬민찌파프리카 볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 배추국 짜장닭살볶음 죽순당근채볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/흑임자죽 한식된장국 스크램블에그 감자채햄볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/닭안심죽 청국장 돈불고기 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)
오후 간식	바나나빵	단호박죽	두유	마시는요구르트	황도	고구마/보리차	달걀도넛

구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)	일(05.24)
아침 식단	잡곡밥/부추야채 죽 호박된장국 돈민찌마늘중볶음 불어묵조림 오이지무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 두부새우젓국 메추리알곤약조림 가지볶음 모듬장아찌 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 황태계란국 참치무조림 호박볶음 김자반 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 유부장국 비엔나야채볶음 느타리볶음 궁채장아찌 맛김치 (623kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 바지락무국 우민찌청경채볶음 연근조림 양파장아찌 맛김치 (631kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 무채국 해물겉단조림 표고버섯볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/옥수수죽 시래기된장국 우민찌청경채볶음 사각어묵볶음 모듬장아찌 맛김치 (631kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯야채 죽 (생선) 홍합미역국 잡채 미트볼새송이조림 도토리묵무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 감자국 소불고기 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/흑임자죽 닭곰탕 제육볶음 건새우마늘중볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/바지락죽 배추국 돈육짜장 맛감자튀김/케첩 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	콩나물밥/당근야 채죽 냉이된장국 닭볶음탕 취나물볶음 참나물샐러드 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/녹두죽 육개장 미니돈까스소스 무침 멸치땅콩볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcal)	잡곡밥/표고버섯 죽 돈육김치찌개 카레 오징어볼튀김/타 르소스 계절야채무침 맛김치 (655kcal)
저녁 식단	잡곡밥/순두부야 채죽 쇠고기우거지국 떡갈비조림 들기름김치볶음 계절야채무침 깍두기 (667kcal)	잡곡밥/땅콩죽 고추장찌개 고기산적구이 컬리플라워맛살 볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 시래기된장국 치킨까스/허니머 스타드소스 옛날소세지볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/참치죽 뼈없는감자탕 오징어간장조림 피망채어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 부대찌개국 미트볼크림조림 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/홍합죽 종합어묵국 제육볶음 시래기된장지짐 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/닭안심죽 콩가루배추국 닭살데리조림 감자당근채볶음 계절야채무침 맛김치 (665kcal)
오후 간식	떠먹는요구르트	초코파이	두유	크림스프	과일푸딩	마시는요구르트	치즈케이크
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)	일(05.31)
아침 식단	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 비엔나야채볶음 무나물볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/바지락죽 호박두부국 고기경단조림 김자반 양파장아찌 맛김치 (621kcal)	잡곡밥/두부죽 우동장국 돈육두부조림 콩조림 오이지무침 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/홍합죽 홍합무국 메추리알새송이 조림 도시락김 비트무생채 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 콩가루배추국 참치무조림 표고버섯볶음 궁채장아찌 맛김치 (629kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 버섯들깨탕 붕어묵맛살조림 호박볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/녹두죽 바지락미역국 소세지브로콜리 볶음 느타리버섯볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (641kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯야채 죽 황태무국 안동찜닭 우영조림 계절야채무침 맛김치 (669kcal)	잡곡밥/소고기죽 고추장찌개 소불고기 버섯탕수범벅 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 감자국 오징어볶음 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcal)	잡곡밥/새우죽 냉이된장국 새우까스/아일랜 드D 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (679kcal)	작은밥/참깨죽 잔치국수 미트볼굴소스조림 가지볶음 단무지무침 맛김치 (659kcal)	잡곡밥/땅콩죽 한식된장국 고등어시래기조림 연근유자청조림 계절야채무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/당근야채 죽 황태계란국 제육볶음 숙주부추볶음 계절야채무침 맛김치 (656kcal)
저녁 식단	잡곡밥/시금치죽 꽃게탕 돈육꼭창 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 샤브샤브국 간풍기 마늘중볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/옥수수죽 순두부국 가자미구이 잡채어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 부대찌개국 순대볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	잡곡밥/표고죽 맑은해장국 날치알계란찜 꼬마돈까스소스 조림 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/닭죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 감자조림 계절야채무침 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/ 브로콜리죽 뼈없는감자탕 미트볼크림소스 볶음 두부조림 계절야채무침 맛김치 (675kcal)
오후 간식	조각파인애플	고구마/보리차	커스타드/요구르트	런요구르트	떠먹는요구르트	단호박죽	과일푸딩