

식단표

2026년 06월

조은요양원

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)	일(06.07)
아침 식단	잡곡밥/표고버섯 죽 아욱국 고등어무조림 새송이버섯볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/참깨죽 무채국 돈육두부조림 멸치볶음 비트무생채 맛김치 (625kcal)	잡곡밥/닭고기죽 유부장국 메추리알곤약조 림 건새우표고볶음 양념깻잎지 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/고구마죽 바지락무국 닭살야채볶음 호박볶음 모듬장아찌 맛김치 (624kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 두부새우젓국 참치무조림 볼어묵볶음 오이지무침 맛김치 (626kcal)	잡곡밥/시금치죽 콩가루배추국 비엔나케첩조림 들깨무나물 궁채장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 우민찌청경채볶 음 멸치볶음 양파장아찌 맛김치 (642kcal)
점심 식단	잡곡밥/계란야채 국 순두부찌개 닭볶음탕 마늘종볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/감자죽 우거지국 카레 피쉬볼야채볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/소고기죽 돈육김치찌개 고등어구이 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/양송이버 섯죽 비지찌개 미니돈가스소스 무침 감자조림 계절야채무침 맛김치 (676kcal)	곤드레밥/버섯야 채죽 냉이된장국 미트볼조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 생선가스/소스 취나물볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/닭죽 맑은해장국 코다리무조림 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 어묵국 떡산적구이 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/당근죽 육개장 날치알계란찜 옛날소세지볶음 계절야채무침 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/녹두죽 청국장 돈육간장불고기 김구이 계절야채무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/들깨죽 콩나물국 훈제오리아채볶 음 브로콜리볶음 계절야채무침 맛김치 (646kcal)	잡곡밥/옥수수죽 오징어무국 제육볶음 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 시래기국 소불고기 연두부/간장 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/당근죽 순두부찌개 고기산적구이 계란찜 계절야채무침 맛김치 (632kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	떠먹는요구르트	달광도넛	두유	마시는요구르트	찐감자/보리차	약과/보리차

구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)	일(06.14)
아침 식단	잡곡밥/바지락죽 누룽지탕 불어묵맛살조림 느타리볶음 조개젓갈무침 맛김치 (627kcal)	잡곡밥/닭고기죽 근대원장국 고기경단조림 양배추당근볶음 모듬장아찌 맛김치 (615kcal)	잡곡밥/고구마죽 버섯들깨탕 고등어무조림 가지볶음 김자반 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 홍합무국 메추리알새송이 조림 호박볶음 무쫄지무침 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/흑임자죽 계란대파국 비엔나야채볶음 무나물볶음 오징어젓갈무침 맛김치 (622kcal)	잡곡밥/시금치죽 호박된장국 돈육가지볶음 건새우브로콜리 볶음 궁채장아찌 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/참깨죽 시래기된장국 동그랑땡조림 콩조림 모듬장아찌 맛김치 (622kcal)
점심 식단	잡곡밥/감자죽 어묵탕 쇠고기짜장 컬리플라워맛살 볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/소고기죽 참치김치찌개 치킨까스/허니머 스타드 우영조림 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/양송이버 섯죽 고추장찌개 훈제오리단호박 볶음 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 닭곰탕 옛날소세지조림 잡채어묵볶음 계절야채무침 깍두기 (676kcal)	작은밥/부추야채 죽 백짬뽕 미트볼조림 물만두 단무지무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/단호박죽 육개장 해물경단조림 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/감자죽 부대찌개 고기산적소스조 림 계란말이 계절야채무침 맛김치 (652kcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 뼈없는감자탕 돈불고기 콩나물볶음 계절야채무침 맛김치 (627kcal)	잡곡밥/녹두죽 소고기무국 오징어간장볶음 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참치죽 샤브샤브국 떡갈비조림 연근조림 계절야채무침 맛김치 (686kcal)	잡곡밥/단호박죽 김치콩나물국 계란찜 두부간장조림 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자국 닭살야채볶음 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 홍합미역국 마파두부 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/당근죽 샤브샤브국 가자미구이 우영조림 계절야채무침 맛김치 (676kcal)
오후 간식	치즈케이크	떠먹는요구르트	과일푸딩	마시는요구르트	두유	카스타드/요구르 트	떠먹는요구르트
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)	일(06.21)
아침 식단	잡곡밥/바지락죽 콩가루배추국 돈민짜마늘종볶 음 표고버섯볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/닭고기죽 우동장국 메추리알곤약조 림 가지볶음 양파장아찌 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/고구마죽 바지락미역국 참치무조림 주키니볶음 고춧잎무침 맛김치 (637kcal)	잡곡밥/쇠고기죽 호박된장국 비엔나야채볶음 들깨무나물 조개젓무침 맛김치 (636kcal)	잡곡밥/흑임자죽 사골무국 돈민짜두부조림 멸치볶음 오이지무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/시금치죽 계란국 고기경단조림 브로콜리볶음 궁채장아찌 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/참깨죽 아욱국 닭살야채볶음 느타리볶음 씨앗젓갈무침 맛김치 (642kcal)
점심 식단	잡곡밥/부추야채 죽 건새우열무된장 국 안동찜닭 두부부침(양념장) 계절야채무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/소고기죽 황태두부국 소불고기팽이볶 음 김구이 계절야채무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/양송이버 섯죽 감자국 오리훈제볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (627kcal)	잡곡밥/버섯야채 죽 오징어무국 돈까스/소스 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (646kcal)	표고무밥/당근야 채죽 우거지국 고등어구이 연근조림 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/단호박죽 청국장 제육볶음 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/홍합죽 순두부찌개 돈육옥찰 파프리카어묵볶 음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 고추장찌개 청파래까스/소스 들기름김치볶음 계절야채무침 깍두기 (665kcal)	잡곡밥/녹두죽 꽃게탕 떡갈비조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/참치죽 버섯매운탕 간장불고기 옛날소세지볶음 계절야채무침 맛김치 (646kcal)	잡곡밥/단호박죽 육개장 미트볼케찹조림 불어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (666kcal)	잡곡밥/옥수수죽 김치두부국 닭볶음탕 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (632kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 오뎅탕 코다리무조림 햄야채볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/표고죽 돈육김치찌개 해물경단구이 양배추당근채볶 음 계절야채무침 맛김치 (652kcal)
오후 간식	초코파이	조각파인애플	마시는요구르트	단팥죽	바나나빵	두유	떠먹는요구르트

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)	일(06.28)
아침 식단	잡곡밥/바지락죽 무채국 공치캔조림 호박볶음 김구이 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 유부장국 메추리알곤약조림 새송이버섯볶음 모듬장아찌 맛김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/고구마죽 버섯들깨국 미트볼야채볶음 가지볶음 비트무생채 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/쇠고기죽 두부새우젓국 참치무조림 멸치볶음 궁채장아찌 맛김치 (646kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 홍합무국 비엔나케찹조림 연근조림 오징어젓갈무침 맛김치 (631kcalkcal)	잡곡밥/시금치죽 콩가루배추국 고기경단조림 들깨무나물 고춧잎무침 맛김치 (623kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 우동장국 우민찌청경채볶음 가지볶음 모듬장아찌 맛김치 (622kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥/쇠고기죽(생선) 쇠고기미역국 잡채 김치전 미나리숙주나물 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 맑은해장국 카레 만두강정 계절야채무침 맛김치 (635kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 김치비지찌개 간장불고기 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (617kcalkcal)	잡곡밥/야채죽 배추된장국 새우까스/소스 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (646kcalkcal)	작은밥/부추야채죽 잔치국수 떡갈비조림 느타리크레미볶음 단무지무침 맛김치 (622kcalkcal)	잡곡밥/당근죽 샤브샤브국 오징어볶음 우거지된장조림 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 육개장 가자미구이 메추리알새송이조림 계절야채무침 맛김치 (632kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 감자국 떡갈비구이 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 고추장찌개 소고기볶음 마늘종볶음 계절야채무침 맛김치 (662kcalkcal)	잡곡밥/들깨죽 닭곰탕 동그랑땡야채볶음 감자조림 계절야채무침 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/참치죽 도토리온목국 돼지갈비찜 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (626kcalkcal)	잡곡밥/표고죽 뼈없는감자탕 훈제오리아채볶음 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 부대찌개 간장찜닭 잡채어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/참치죽 우거지된장국 제육볶음 감자조림 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)
오후 간식	치즈케익	푸딩	호박죽	마시는요구르트	두유	찐고구마/보리차	떠먹는요구르트
구분	월(06.29)	화(06.30)					
아침 식단	잡곡밥/바지락죽 바지락무국 동그랑땡조림 표고건새우볶음 궁채장아찌 맛김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 시래기된장국 고등어무조림 당근볶음 오이지무침 맛김치 (652kcalkcal)					
점심 식단	잡곡밥/양송이버섯죽 청국장 미니돈까스/소스 브로콜리맛살볶음 계절야채무침 맛김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/야채죽 어묵국 돈육짜장 단호박간장조림 계절야채무침 맛김치 (662kcalkcal)					
저녁 식단	잡곡밥/표고죽 버섯들깨국 김치닭볶음탕 숙주볶음 계절야채무침 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 콩나물국 고기산적구이 계란후라이 계절야채무침 맛김치 (692kcalkcal)					
오후 간식	황도	카스타드/요구르트					

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