

# 식단표

2026년 07월

조은요양원

| 구분       |  |  | 수(07.01)                                                                  | 목(07.02)                                                               | 금(07.03)                                                              | 토(07.04)                                                            | 일(07.05)                                                                    |
|----------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>사골배추국<br>메추리알장조림<br>느타리버섯볶음<br>조개젓무침<br>맛김치<br>(620kcal) | 잡곡밥/참깨죽<br>미역국<br>계란찜<br>시래기볶음<br>비트무생채<br>맛김치<br>(635kcal)            | 잡곡밥/당근죽<br>홍합맑은국<br>참치무조림<br>호박볶음<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(631kcal)      | 잡곡밥/두부죽<br>유부장국<br>돈민짜가지볶음<br>두부간장조림<br>궁채장아찌무침<br>맛김치<br>(649kcal) | 잡곡밥/들깨죽<br>근대된장국<br>떡갈비조림<br>멸치볶음<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(635kcal)              |
| 점심<br>식단 |  |  | 잡곡밥/바지락죽<br>한식된장국<br>해물찜<br>우엉채조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(687kcal)           | 잡곡밥/소고기죽<br>부대찌개<br>고등어구이<br>그린빈볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(680kcal)       | 취나물밥/시금치<br>죽<br>냉이된장국<br>제육볶음<br>미역줄기볶음<br>콩나물무침<br>맛김치<br>(685kcal) | 잡곡밥/개살죽<br>샤브샤브국<br>오리훈제볶음<br>연근조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(690kcal)    | 잡곡밥/새우죽<br>닭개장<br>오징어볶음<br>그린빈볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(662kcal)              |
| 저녁<br>식단 |  |  | 잡곡밥/흑임자죽<br>감자국<br>간장돈불고기<br>멸치볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(661kcal)           | 잡곡밥/땅콩죽<br>오징어두부국<br>떡갈비스틱구이<br>브로콜리맛살볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(643kcal) | 잡곡밥/계란죽<br>뼈없는감자탕<br>미트볼조림<br>고구마줄기볶음<br>계절야채무침<br>깍두기<br>(662kcal)   | 잡곡밥/녹두죽<br>들깨버섯국<br>소불고기<br>감자채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(679kcal)     | 잡곡밥/닭죽<br>황태채국<br>생선까스/타르타<br>르소스<br>건새우마늘종볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(645kcal) |
| 오후<br>간식 |  |  | 오피레                                                                       | 치즈케이크                                                                  | 과일푸딩                                                                  | 마시는요구르트                                                             | 달광도넛                                                                        |

| 구분       | 월(07.06)                                                                    | 화(07.07)                                                                     | 수(07.08)                                                                   | 목(07.09)                                                             | 금(07.10)                                                             | 토(07.11)                                                                  | 일(07.12)                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/표고버섯<br>죽<br>맑은콩나물국<br>메추리알곤약조<br>림<br>콩자반<br>오복지무침<br>맛김치<br>(644kcal) | 잡곡밥/당근죽<br>유부장국<br>고등어조림<br>양배추맛살볶음<br>고춧잎무침<br>맛김치<br>(612kcal)             | 잡곡밥/양송이죽<br>미역국<br>돈민찌두부조림<br>브로콜리볶음<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(651kcal)          | 잡곡밥/계란죽<br>열무된장국<br>소세지야채볶음<br>시래기볶음<br>구이김<br>물김치<br>(622kcal)      | 잡곡밥/새우죽<br>계란국<br>돈민찌가지볶음<br>우영채조림<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(645kcal)    | 잡곡밥/단호박죽<br>순두부국<br>참치무조림<br>호박볶음<br>무짬지무침<br>맛김치<br>(632kcal)            | 잡곡밥/홍합야채<br>죽<br>콩가루배추국<br>고등어캔무조림<br>표고버섯볶음<br>양념깻잎지<br>맛김치<br>(635kcal)   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/흑임자죽<br>부대찌개<br>돈간장불고기<br>어묵카레볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(688kcal)          | 잡곡밥/녹두죽<br>감자국<br>함박스테이크구<br>이<br>애호박새우젓볶<br>음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(655kcal) | 잡곡밥/소고기죽<br>오이냉국<br>닭도리탕<br>감자당근채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(683kcal)          | 잡곡밥/닭죽<br>돈파국<br>임연수조림<br>고구마줄기볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(667kcal)      | 작은밥/녹두죽<br>잔치국수<br>미트볼조림<br>청경채볶음<br>단무지무침<br>맛김치<br>(671kcal)       | 잡곡밥/표고죽<br>시금치된장국<br>제육볶음<br>마늘종볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(674kcal)          | 잡곡밥/미역죽<br>시래기국<br>돼지갈비찜<br>가지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(693kcal)              |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/김가루죽<br>청국장<br>계란말이<br>취나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(641kcal)              | 잡곡밥/단호박죽<br>참치김치국<br>깐풍강정<br>궁채들깨볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(652kcal)            | 잡곡밥/들깨죽<br>콩가루배추국<br>너비아니구이<br>단호박조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(664kcal)         | 잡곡밥/흑임자죽<br>콩나물국<br>두부완자전<br>미역줄기볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(652kcal)    | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>홍합무국<br>안동찜닭<br>그린빈볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(668kcal) | 잡곡밥/닭죽<br>고추장찌개<br>미니돈까스소스<br>무침<br>도라지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(625kcal)   | 잡곡밥/소고기야<br>채죽<br>감자국<br>떡산적구이<br>컬리플라워볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(665kcal)     |
| 오후<br>간식 | 떠먹는요구르트                                                                     | 약과/쥬시콜                                                                       | 과일푸딩                                                                       | 딸기케이크                                                                | 식혜                                                                   | 두유                                                                        | 카스타드/요구르<br>트                                                               |
| 구분       | 월(07.13)                                                                    | 화(07.14)                                                                     | 수(07.15)                                                                   | 목(07.16)                                                             | 금(07.17)                                                             | 토(07.18)                                                                  | 일(07.19)                                                                    |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>계란파국<br>참치김치볶음<br>간장연두부<br>조개젓무침<br>맛김치<br>(624kcal)            | 잡곡밥/참깨죽<br>우동장국<br>메추리알조림<br>콩조림<br>비트무생채<br>맛김치<br>(652kcal)                | 잡곡밥/김가루죽<br>순두부국<br>우민찌청경채볶<br>음<br>파래자반<br>양파장아찌<br>맛김치<br>(645kcal)      | 잡곡밥/흑임자죽<br>들깨무국<br>계란찜<br>브로콜리볶음<br>구이김<br>맛김치<br>(650kcal)         | 잡곡밥/버섯죽<br>홍합미역국<br>돈민찌두부조림<br>당근채볶음<br>궁채장아찌<br>맛김치<br>(652kcal)    | 잡곡밥/들깨야채<br>죽<br>근대된장국<br>동그랑땡조림<br>그린빈볶음<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(652kcal)  | 잡곡밥/미역죽<br>순두부국<br>돈민찌가지볶음<br>총알새송이버섯<br>볶음<br>간장깻잎무침<br>맛김치<br>(651kcal)   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/흑임자죽<br>육개장<br>마파두부<br>비엔나야채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(675kcal)            | 잡곡밥/양송이죽<br>종합어묵국<br>제육볶음<br>표고버섯볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(682kcal)            | 잡곡밥/닭야채죽<br>닭국<br>임연수구이<br>호박볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(685kcal)              | 잡곡밥/맛살죽<br>버섯매운탕<br>돈까스소스무침<br>고사리볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(671kcal)   | 곤드레밥/당근죽<br>냉육사발<br>미트볼조림<br>무나물볶음<br>실곤약무침<br>맛김치<br>(675kcal)      | 잡곡밥/소고기죽<br>오징어무국<br>닭볶음탕<br>감자조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(684kcal)           | 잡곡밥/닭고기죽<br>맑은소고기해장<br>국<br>카레<br>무나물들깨볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(685kcal)     |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/완두콩죽<br>들깨미역국<br>닭가슴살전<br>감자채카레볶음<br>계절야채무침<br>깍두기<br>(651kcal)         | 잡곡밥/계란죽<br>부대찌개<br>떡갈비스틱조림<br>취나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(625kcal)            | 잡곡밥/단호박죽<br>시래기된장국<br>해물동그랑땡조<br>림<br>미역줄기볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(678kcal) | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>황태국<br>간장돈불고기<br>어묵볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(665kcal) | 잡곡밥/녹두죽<br>돈육김치찌개<br>코다리무조림<br>연근조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(663kcal)    | 잡곡밥/새우야채<br>죽<br>고추장찌개<br>너비아니구이<br>느타리버섯볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(649kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>느타리들깨탕<br>오징어간장볶음<br>건새우마늘종볶<br>음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(672kcal) |
| 오후<br>간식 | 바나나빵                                                                        | 버터링                                                                          | 두유                                                                         | 떠먹는요구르트                                                              | 과일푸딩                                                                 | 마시는요구르트                                                                   | 달광도넛                                                                        |

| 구분       | 월(07.20)                                                              | 화(07.21)                                                                     | 수(07.22)                                                                   | 목(07.23)                                                                | 금(07.24)                                                               | 토(07.25)                                                                      | 일(07.26)                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/녹두죽<br>계란국<br>우민찌두부조림<br>브로콜리볶음<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(649kcal)    | 잡곡밥/계란죽<br>누룽지탕<br>참치무조림<br>표고버섯볶음<br>오복지무침<br>맛김치<br>(651kcal)              | 잡곡밥/두부죽<br>우동장국<br>비엔나야채볶음<br>주키니볶음<br>무짬지무침<br>맛김치<br>(647kcal)           | 잡곡밥/당근죽<br>근대된장국<br>어묵맛살볶음<br>간장연두부<br>양념깻잎지무침<br>맛김치<br>(656kcal)      | 잡곡밥/김가루죽<br>무채국<br>베이컨그린빈볶음<br>멸치볶음<br>궁채장아찌<br>맛김치<br>(650kcal)       | 잡곡밥/두부죽<br>사골배추국<br>매추리알조림<br>느타리버섯볶음<br>고춧잎무침<br>맛김치<br>(645kcal)            | 잡곡밥/옥수수죽<br>어묵국<br>고등어캔무조림<br>콩조림<br>구이김<br>맛김치<br>(652kcal)                |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/홍합죽(생<br>신)<br>바지락미역국<br>돈볼고기<br>전병<br>계절야채무침<br>깍두기<br>(662kcal) | 잡곡밥/폴리플라<br>워죽<br>육개장<br>훈제오리단호박<br>조림<br>가지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(697kcal) | 잡곡밥/표고죽<br>부대찌개<br>고추장불고기<br>그린빈볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(689kcal)           | 잡곡밥/들깨미역<br>죽<br>콩나물국<br>닭살야채볶음<br>미역줄기볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(668kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>우거지국<br>돈육짜장<br>탕수육범벅<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(678kcal)        | 잡곡밥/닭죽<br>장각삼계탕<br>오징어볶음<br>푸실리샐러드<br>아삭이고추/쌈장<br>맛김치<br>(689kcal)            | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>뼈없는감자탕<br>간장돈볼고기<br>엘로우빈야채볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(671kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/소고기죽<br>감자국<br>해물완자볶음<br>연근조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(654kcal)       | 잡곡밥/흑임자죽<br>한식된장국<br>고등어구이<br>카레어묵볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(655kcal)           | 잡곡밥/옥수수죽<br>홍합살무국<br>미트볼데리야끼<br>조림<br>햄양배추볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(665kcal) | 잡곡밥/단호박죽<br>고추장찌개<br>떡갈비스틱구이<br>감자조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(654kcal)      | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>뼈없는감자탕<br>계란찜<br>잡채어묵볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(683kcal) | 잡곡밥/계란야채<br>죽<br>김치국<br>고기경단데리야<br>끼조림<br>도라지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(677kcal) | 잡곡밥/닭고기죽<br>콩나물국<br>동그랑땡전<br>브로콜리볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(654kcal)           |
| 오후<br>간식 | 떠먹는요구르트                                                               | 애플파이/요구르<br>트                                                                | 두유                                                                         | 과일푸딩                                                                    | 마시는요구르트                                                                | 커스타드/요구르<br>트                                                                 | 치즈케이크                                                                       |
| 구분       | 월(07.27)                                                              | 화(07.28)                                                                     | 수(07.29)                                                                   | 목(07.30)                                                                | 금(07.31)                                                               |                                                                               |                                                                             |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/시금치죽<br>맑은감자국<br>우민찌청경채볶음<br>간장연두부<br>궁채장아찌<br>맛김치<br>(657kcal)   | 잡곡밥/녹두죽<br>한식된장국<br>곤약매추리알장<br>조림<br>멸치볶음<br>오징어젓갈무침<br>맛김치<br>(642kcal)     | 잡곡밥/바지락죽<br>유부맑은국<br>계란찜<br>호박볶음<br>비트무생채<br>물김치<br>(643kcal)              | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>순두부국<br>붕어묵볶음<br>느타리버섯볶음<br>오복지무침<br>맛김치<br>(655kcal)  | 잡곡밥/들깨죽<br>들깨미역국<br>참치김치볶음<br>브로콜리볶음<br>고추장아찌<br>맛김치<br>(629kcal)      |                                                                               |                                                                             |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/두부죽<br>김치찌개<br>해물찜<br>두부스틱강정<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(682kcal)        | 잡곡밥/홍합죽<br>고추장찌개<br>오리훈제단호박<br>조림<br>고구마순볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(689kcal)    | 잡곡밥/흑임자죽<br>홍합무국<br>유린기<br>우영채조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(684kcal)             | 잡곡밥/닭고기죽<br>샤브샤브국<br>고등어구이<br>고사리볶음<br>계절야채무침<br>깍두기<br>(679kcal)       | 잡곡밥/버섯죽<br>육개장<br>닭갈비<br>펜네크림소스조<br>림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(659kcal)    |                                                                               |                                                                             |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/바지락죽<br>계란국<br>하이라이스<br>새송이버섯<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(671kcal)       | 잡곡밥/단호박죽<br>양송이버섯들깨<br>국<br>가자미무조림<br>가지볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(674kcal)     | 잡곡밥/계란죽<br>시금치된장국<br>제육볶음<br>마늘쫄볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(667kcal)           | 잡곡밥/소고기죽<br>부대찌개<br>미트볼조림<br>취나물볶음<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(676kcal)        | 잡곡밥/흑임자죽<br>오징어무국<br>너비아니구이<br>감자조림<br>계절야채무침<br>맛김치<br>(667kcal)      |                                                                               |                                                                             |
| 오후<br>간식 | 떠먹는요구르트                                                               | 팔양갱                                                                          | 밤만쥬/요구르트                                                                   | 마시는요구르트                                                                 | 두유                                                                     |                                                                               |                                                                             |

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