

식단표

2026년 08월

조은요양원

구분						토(08.01)	일(08.02)
아침식단						잡곡밥/게살죽 어묵국 돈민찌개지볶음 멸치볶음 단무지무침 배추김치 (630kcalkcal)	잡곡밥/당근죽 무채국 고등어조림 새송이버섯볶음 새맛젓갈무침 배추김치 (656kcalkcal)
점심식단						잡곡밥/단호박죽 빼없는감자탕 해물찜 감자조림 계절야채무침 배추김치 (677kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 홍합미역국 오리훈제볶음 매콤우영채볶음 계절야채무침 배추김치 (667kcalkcal)
저녁식단						잡곡밥/참치죽 아욱국 떡갈비스틱구이 고구마줄기볶음 계절야채무침 배추김치 (650kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 육개장 미트볼조림 불어묵곤약볶음 계절야채무침 배추김치 (689kcalkcal)
오후간식						카스타드/요구르트	애플파이/주식롤

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)	일(08.09)
아침식단	잡곡밥/녹두죽 우동장국 우민찌두부조림 콩자반 궁채장아찌 배추김치 (655kcalcal)	잡곡밥/브로콜리죽 유부국 비엔나케첩조림 파래자반 비트무생채 배추김치 (655kcalcal)	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 옛날소세지볶음 그린빈볶음 양념깻잎지 배추김치 (669kcalcal)	잡곡밥/들깨죽 순두부국 계란찜 멸치볶음 오복지무침 배추김치 (667kcalcal)	잡곡밥/새우죽 콩나물국 미트볼크림소스조림 청경채볶음 고춧잎무침 배추김치 (658kcalcal)	잡곡밥/참깨죽 비지찌개 참치무조림 표고버섯볶음 오징어젓갈무침 배추김치 (657kcalcal)	잡곡밥/계란죽 근대된장국 떡갈비조림 시래기볶음 비트양파장아찌 배추김치 (643kcalcal)
점심식단	잡곡밥/홍합살죽 부대찌개 가지미구이 호박볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalcal)	잡곡밥/쇠고기죽 들깨버섯국 제육볶음 고사리볶음 계절아채무침 배추김치 (652kcalcal)	잡곡밥/미역죽 김치국 고등어조림 시래기나물볶음 계절아채무침 배추김치 (647kcalcal)	잡곡밥/순두부죽 샤브샤브국 떡산적구이 미역줄기볶음 계절아채무침 배추김치 (642kcalcal)	취나물밥/맹꽁죽 감자국 오징어간장조림 잡채어묵볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalcal)	잡곡밥/김기루죽 고추장찌개 간장돼지불고기 궁채볶음 계절아채무침 배추김치 (676kcalcal)	잡곡밥/두부죽 꽃게탕 안동찜닭 호박새우젓볶음 계절아채무침 배추김치 (668kcalcal)
저녁식단	잡곡밥/시금치죽 황태채국 닭살데리야끼조림 가지볶음 계절아채무침 배추김치 (677kcalcal)	잡곡밥/옥수수죽 맑은해장국 두부완자전 죽순볶음 계절아채무침 배추김치 (677kcalcal)	잡곡밥/흑임자죽 냉이된장국 탕수육범벅 단호박간장조림 계절아채무침 배추김치 (684kcalcal)	잡곡밥/원두콩죽 콩기루배추국 간장찜닭 연근조림 계절아채무침 배추김치 (655kcalcal)	잡곡밥/콜리플라워죽 청국장 미니돈까스소스무침 마늘쫄간장조림 계절아채무침 배추김치 (673kcalcal)	잡곡밥/표고버섯죽 유부맑은국 유린기 고구마줄기볶음 계절아채무침 배추김치 (664kcalcal)	잡곡밥/참깨죽 들깨버섯국 비엔나브로콜리볶음 돈민찌가지볶음 계절아채무침 배추김치 (632kcalcal)
오후간식	떠먹는요구르트	식혜	버터링쿠키	마시는요구르트	치즈케익	두유	바나나빵

본 문서를 무단으로 복사/변조/제배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)	일(08.16)
아침식단	잡곡밥/들깨죽 누룽지탕 돈육두부조림 고사리볶음 무말랭이무침 배추김치 (639kcalkcal)	잡곡밥/단근죽 미역국 매추리알곤약조림 피쉬볼아채볶음 궁채장아찌 배추김치 (645kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 계란국 콩치무조림 포고버섯볶음 구이김 배추김치 (623kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 무채국 돈민짜파프리카볶음 병아리콩조림 고춧잎무침 배추김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 콩가루배추국 단호박간장조림 무나물볶음 오이지무침 배추김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/계실죽 감자국 총알새송이간장조림 멸치볶음 모듬장아찌 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/새우죽 비지락미역국 고등어캔시래기조림 포고버섯볶음 얇은무말랭이 배추김치 (682kcalkcal)
점심식단	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 고등어구이 건새우마늘종볶음 계절아채무침 배추김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 육개장 해물찜 우영채볶음 계절아채무침 배추김치 (657kcalkcal)	잡곡밥/홍합살죽 한식된장국 키레 가지볶음 계절아채무침 배추김치 (625kcalkcal)	잡곡밥/쇠고기죽 뼈없는감자탕 떡갈비구이 어묵볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/미역죽 작은밥/미역죽 추어탕 제육볶음 궁채나물볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/순두부죽 오징어국 소고기숙주볶음 미역줄기볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 꽃게탕 돼지불고기 굴소스청경채볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)
저녁식단	잡곡밥/참치죽 냉이된장국 동그랑땡전 새송이볶음 계절아채무침 배추김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 어묵국 떡갈비조림 맛살양배추볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/시금치죽 샤브샤브국 날치알계란찜 감자조림 계절아채무침 배추김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 맑은육개장 코다리무조림 그린빈볶음 계절아채무침 배추김치 (623kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 참치김치찌개 미트볼크림소스조림 죽순볶음 계절아채무침 배추김치 (631kcalkcal)	잡곡밥/완두콩죽 청국장 프랑크소세지아채볶음 연근조림 계절아채무침 배추김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/콜리플라워죽 팽이된장국 생선까스/타르타르소스 건새우그린빈볶음 계절아채무침 배추김치 (631kcalkcal)
오후간식	떠먹는요구르트	미숫가루	약과/쥬시콜	마시는요구르트	버터링쿠키	과채주스	달걀도넛

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)	일(08.23)
아침식단	잡곡밥/바지락죽 우동장국 햄양배추볶음 우영채조림 오징어젓갈 배추김치 (662kcalkcal)	잡곡밥/계린죽 콩가루배추국 돈민짜마늘종볶음 콩치무조림 김치반 배추김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/들깨죽 콩나물국 매추리알조림 연두부간장 궁채장아찌 배추김치 (689kcalkcal)	잡곡밥/당근죽 사골무국 이채계란찜 그린빈볶음 단무지채무침 배추김치 (677kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 유무된장국 우민짜두부조림 멸치볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (687kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 황태국 건새우무조림 청경채볶음 조개젓무침 배추김치 (661kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 우동장국 떡갈비구이 무나물 모듬장아찌 배추김치 (667kcalkcal)
점심식단	잡곡밥/김기루죽 돈파국 떡갈비구이 환어묵볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/두부죽 육개장 가지미구이 고사리볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 오뎅탕 유니짜장 비엔나이채볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 김치두부국 단호박훈제오리볶음 목이볶음 계절아채무침 배추김치 (676kcalkcal)	잡곡밥/홍합살죽 냉모밀 고기완자조림 가지볶음 계절아채무침 배추김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/쇠고기죽 샤브샤브국 안동찜닭 마늘쫄볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/미역죽 참치김치찌개 고등어구이 열무새우젓볶음 계절아채무침 배추김치 (632kcalkcal)
저녁식단	잡곡밥/표고버섯죽 닭곰탕 문육두부조림 도리지당근볶음 계절아채무침 배추김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 순두부국 미트볼데리야끼조림 감자채카레볶음 계절아채무침 배추김치 (621kcalkcal)	잡곡밥/참치죽 버섯매운탕 오징어간장조림 호박볶음 계절아채무침 배추김치 (643kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 감자양파국 간풍강정 느타리버섯볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/시금치죽 맑은해장국 코다리찜 연근조림 계절아채무침 배추김치 (629kcalkcal)	잡곡밥/옥수수죽 파송송채란국 청파래까스/소스 미역줄기볶음 계절아채무침 배추김치 (625kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 오징어국 계란찜 단호박간장조림 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)
오후간식	떠먹는요구르트	식혜	애플파이/요구르트	마시는요구르트	버터링쿠키	미숫가루	카스타드/주스쿨

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)	일(08.30)
아침식단	잡곡밥/계실죽 누룽지탕 불어묵맛살조림 공채볶음 양념깻잎지 배추김치 (676kcalkcal)	잡곡밥/새우죽 감자국 콩치시래기조림 김구이 단무지채무침 배추김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 유부국 멸치무조림 도라지볶음 얇은무말랭이 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 냉이된장국 메추리알곤약조림 멸치볶음 공채장아찌 배추김치 (676kcalkcal)	잡곡밥/된박죽 사골무국 돈육두부조림 콩조림 오징어젓갈 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/부추죽 전주식콩나물국 햄아채볶음 표고채버섯볶음 무장아찌무침 배추김치 (634kcalkcal)	잡곡밥/시금치죽 열무된장국 다진돼지고기청경채볶음 취나물볶음 오복지무침 배추김치 (655kcalkcal)
점심식단	잡곡밥/순두부죽(생선) 들깨미역국 소불고기 들기름두부전/양념장 계절아채무침 배추김치 (649kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 청국장 제육볶음 죽순볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/김가루죽 뼈없는감자탕 해물찜 미역줄기볶음 계절아채무침 배추김치 (632kcalkcal)	잡곡밥/두부죽 닭곰탕 하이라이스 우영채조림 계절아채무침 배추김치 (623kcalkcal)	곤드레밥/전복죽 종합어묵국 달걀비 호박볶음 계절아채무침 배추김치 (631kcalkcal)	잡곡밥/당근죽 건새우아욱국 돼지불고기 그린빈볶음 계절아채무침 배추김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 고추장찌개 오징어볶음 잡채 계절아채무침 배추김치 (684kcalkcal)
저녁식단	잡곡밥/완두콩죽 고추장찌개 고기산적소스조림 호박볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/콜리플라워죽 맑은콩나물국 마파두부 새송이버섯볶음 계절아채무침 배추김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯죽 김치국 훈제오리감자볶음 돈민찌피망채볶음 계절아채무침 배추김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/참깨죽 순두부국 가자미구이 브로콜리볶음 계절아채무침 배추김치 (676kcalkcal)	잡곡밥/들깨죽 꽃게탕 미트볼데리야끼조림 건새우마늘종볶음 계절아채무침 배추김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/닭고기죽 돈육김치찌개 부추게란찜 사각어묵볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)	잡곡밥/홍합살죽 황태국 해물완자전 고사리볶음 계절아채무침 배추김치 (672kcalkcal)
오후간식	떠먹는요구르트	과채주스	팔양갱	미시는요구르트	치즈케익	애플파이/요구르트	식혜

구분	월(08.31)							
아침식단	잡곡밥/옥수수죽 콩가루배추국 비엔나조림 연두부/간장 오이지무침 배추김치 (669kcal)							
점심식단	잡곡밥/브로콜리죽 샤브샤브국 코다리무조림 가지볶음 계절야채무침 배추김치 (679kcal)							
저녁식단	잡곡밥/소고기죽 부대찌개 안동찜닭 켈리플라워볶음 계절야채무침 배추김치 (667kcal)							
오후간식	떠먹는요구르트							

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