

2025년	그린요양원	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ○ ○ 12W
3월 (2주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	3/3 (월)	3/4 (화)	3/5 (수)	3/6 (목)	3/7 (금)	3/8 (토)	3/9 (일)
아침	잡곡밥/애호박죽 콩나물국 계란찜 시래기볶음 조개젓야채무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 황태무국 햄야채볶음 명엽채볶음 양파장아찌 맛김치 (648kcal)	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 메추리알장조림 목이버섯볶음 나박김치 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 북어국 마파두부 파래자반 갈치숙젓무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/새우죽 근대된장국 스크램블에그 햄맛살볶음 궁채야채장아찌 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/녹두죽 누룽지탕 참치감자조림 호박볶음 비트무생채 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/단호박죽 해물된장국 가자미무조림 연두부/양념장 무오이간장초절이 맛김치 (655kcal)
점심	잡곡밥/소고기야채죽(생일특식) 홍합미역국 소불고기 한식잡채 숙주무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 버섯육개장 함박스테이크 묵은지찌짐 도토리묵무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 선지해장국 숯불향닭간장조림 소시지감자조림 시금치두부무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/부추야채죽 참치김치찌개 제육볶음 어묵볶음 미역초무침 맛김치 (658kcal)	작은밥/참깨야채죽 계란국 짜장면 미트볼조림 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/계란죽 감자옹심이국 치킨가라야게 취나물볶음 청포묵무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 썩국 소불고기잡채 고사리나물볶음 흑임자연근샐러드 맛김치 (687kcal)
저녁	잡곡밥/두부야채죽 어묵국 춘천닭갈비 연근땅콩조림 실곤약무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 청국장찌개 코다리무조림 미역줄기볶음 깻잎장아찌 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/매생이죽 순두부국 돈까스/소스 고구마줄기볶음 브로콜리참깨무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 맑은감자국 너비아니구이 시래기된장볶음 콩나물무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/바지락죽 들깨미역국 가자미튀김 표고감자볶음 계절나물무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 돈사태무조림 볼어묵볶음 봄동된장나물무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/옥수수야채죽 수제비국 오징어콩나물찜 계란탕 느타리버섯김가루무침 맛김치 (668kcal)
간식	떠먹는요구르트	단팥죽	검은깨두유	호박죽	증편	옥수수죽	카스텔라

NOTE

2025년	그린요양원	12W	
3월 (3주차)	일주일 건강 식단표		

Meals	3/10 (월)	3/11 (화)	3/12 (수)	3/13 (목)	3/14 (금)	3/15 (토)	3/16 (일)
아침	잡곡밥/녹두죽 들깨무국 장조림 느타리버섯볶음 파래자반 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 누룽지탕 햄야채볶음 우영채조림 양파장아찌 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/흑임자야채죽 사골배추국 계란찜 호박새우전볶음 오징어젓무침 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 미역국 고등어무조림 감자고구마조림 도시락김 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 새우젓연두부달걀국 가자미감자조림 베이컨버섯볶음 궁채야채장아찌 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 스크램블에그 총알새송이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 스팸감자조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치 (649kcal)
점심	잡곡밥/닭안심야채죽 설렁탕 훈제오리숙주볶음 브로콜리볶음 유채나물겉절이 맛김치 (689kcal)	취나물밥/들깨야채죽 얼갈이된장국 깻잎닭갈비 명엽채볶음 도토리묵무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/시금치죽 어묵무국 제육볶음 양배추/쌈장 숙주나물무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/두부야채죽 소고기파국 중화풍부추잡채 가지볶음 청포묵무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/계란야채죽 참치김치국 빙어도리뱅뱅 멸치고추장볶음 참나물겉절이 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 들깨버섯국 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 붕동무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/참깨죽 콩나물감자국 코다리무조림 명엽채볶음 단호박샐러드 맛김치 (679kcal)
저녁	잡곡밥/참깨감자죽 부대찌개 버섯소불고기 계란장조림 콩나물무침 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 애호박두부새우전국 백순대볶음 무나물볶음 계절야채무침 맛김치 (666kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 황태국 마파두부 소시지전 마늘쫄야채장아찌 맛김치 (670kcal)	잡곡밥/콩옥수수죽 콩나물국 된장불백 두부전/양념장 시금치무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 메추리알조림 콩자반 계절나물무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/소고기죽 홍합맑은국 두부조림 고구마순볶음 청경채겉절이 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/당근야채죽 들깨무국 오색모듬전 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치 (651kcal)
간식	삶은계란 요구르트	단팥죽	황도	호박죽	런요구르트	옥수수죽	푸딩

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

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

※참종은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)

2025년	그린요양원	12W
3월 (4주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	3/17 (월)	3/18 (화)	3/19 (수)	3/20 (목)	3/21 (금)	3/22 (토)	3/23 (일)
아침	잡곡밥/고기야채죽 계란국 참치야채볶음 우영채조림 파래자반 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/새우야채죽 소고기국 가자미무조림 들기름김치볶음 무오이간장초절임 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/표고야채죽 콩나물김치국 메추리알곤약조림 목이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/옥수수죽 팽이버섯된장국 소세지야채볶음 양념순두부 오징어젓갈무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/두부야채죽 누룽지탕 고등어시래기조림 멸치볶음 브로콜리무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/참깨죽 북어국 코다리무조림 맛살양배추볶음 된장깻잎지 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 베이컨야채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치 (649kcal)
점심	잡곡밥/옥수수야채죽 유부맑은국 짜장닭갈비 건새우콩자반 멕시칸샐러드 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/부추야채죽 홍합무국 불맛채육볶음 고사리나물볶음 열무겉절이 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/콜리플라워죽 들깨버섯국 해물오징어찜 시래기볶음 미역초무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 황태두부국 풋고추오징어조림 느타리버섯야채볶음 참나물된장무침 맛김치 (683kcal)	작은밥/단호박야채죽 어묵우동 소불고기 구이김 숙주무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 채죽 청국장 함박스테이크 무나물볶음 계절나물무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/참깨죽 버섯고추장찌개 닭순살간장조림 곤드레나물볶음 오복지무침 맛김치 (679kcal)
저녁	잡곡밥/계란야채죽 근대된장국 콩나물잡채 감자조림 파래자반 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/양송이죽 육개장 동그랑땡전 새송이버섯호박볶음 취나물쌈장무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/흑임자야채죽 소고기미역국 닭순살간장조림 멸치마늘쫄볶음 계절나물무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/야채양송이죽 맑은감자국 돈까스/소스 옛날사라다 세발나물겉절이 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 두부김치국 돼지고기고추장조림 깍두기조림 꼬시래기무침 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/새우야채죽 표고버섯계란국 오리훈제/겨자소스 들깨고구마순볶음 배추나물무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/당근야채죽 배추된장국 고등어튀김 미역줄기볶음 시금치두부무침 맛김치 (651kcal)
간식	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	호박죽	고구마 보리차	옥수수죽	쌀과자 요구르트

NOTE

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

※참종은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)

