



WEEKLY MENU

시온요양원

2026년 2월 1주

구분	일요일 2월1일	월요일 2월2일	화요일 2월3일	수요일 2월4일	목요일 2월5일	금요일 2월6일	토요일 2월7일
조식	잡곡밥 소고기무국 돈버섯볶음 스크램블에그 시금치무침 배추김치	잡곡밥 김치국 돈메추리알조림 김자반 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 계란찜 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈애호박볶음 양배추계란볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 연두부*양념장 땅콩조림 궁채절임 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 우*가지나물 표고버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 북어미역국 스모크햄조림 새송이버섯초무침 열무나물 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
중식	잡곡밥 미소장국 카레소스 단호박샐러드 오복채무침 배추김치	잡곡밥 계란국 돼지야채불고기 게맛살볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오리훈제 가지나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장찌개 닭굴소스볶음 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 고등어조림 후르츠콘무침 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 북어무국 돼지채버섯볶음 두부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 김치돼지불고기 온두부*양념장 단무지채무침 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	떠먹는요거트	호떡*우유	밀크쌀과자*주스	마시는요거트	계절과일	두유	순대찜*주스
석식	잡곡밥 배추국 닭안심야채볶음 어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 전장김 깻순나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 떡갈비조림 멸치무조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 곰탕 두부계란구이 고구마샐러드 부추무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈사태장조림 마늘쫄볶음 우엉채무침 배추김치	잡곡밥 유부국 참치계란전 도라지나물 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장 콩치캔조림 김자반 얼갈이나물 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.
* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다
* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산
* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)



WEEKLY MENU

시온요양원

2026년 2월 2주

구분	일요일 2월8일	월요일 2월9일	화요일 2월10일	수요일 2월11일	목요일 2월12일	금요일 2월13일	토요일 2월14일
조식	잡곡밥 곰탕 오징어젓갈무침 계란후라이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 돈*두부조림 감자조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 가지나물 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 계란말이 멸치조림 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 참치야채무침 청포묵야채무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭가슴살장조림 김자반 궁채나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어캔조림 스크램블에그 오이지무침 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 소고기무국 고등어조림 애호박전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 닭감자조림 실곤약야채무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돼지장조림 고구마순들깨나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 북어김치국 코다리조림 어묵볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 유부국 짜장소스 후라이드닭튀김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돼지마늘불고기 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오리훈제 고사리나물 콩나물무침 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	미니핫도그*우유	마시는요거트	찐빵*요구르트	단호박찜*주스	떠먹는요거트	계절과일	미니뽕튀기*주스
석식	잡곡밥 된장국 연두부*양념장 단호박샐러드 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돼지고기잡채 연근조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 배추소고기국 생선까스 마늘쫄무침 연두부조림 배추김치	잡곡밥 감자계란국 함박스테이크조림 천사채샐러드 브로콜리나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 가자미조림 호박나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 동그랑땡전 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 동태무찜 전장김 근대나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식, 고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)



WEEKLY MENU

시온요양원

2026년 2월 3주

구분	일요일 2월15일	월요일 2월16일	화요일 2월17일(구정)	수요일 2월18일	목요일 2월19일	금요일 2월20일	토요일 2월21일
조식	잡곡밥 소고기무국 돈버섯볶음 계란후라이 김가루부추무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈두부조림 알감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 들깨표고버섯볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 계란말이 도시락김 취나물무침 배추김치	잡곡밥 계란유부국 코다리조림 고구마샐러드 해초무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란후라이 오징어젓갈무침 궁채절임 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈감자조림 스크램블에그 오이지무침 배추김치
kcal	511	513	517	511	510	516	519
중식	잡곡밥 순두부찌개 돼지야채불고기 멸치볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 닭봉조림 모듬버섯볶음 돈나물무침 배추김치	*구정특식* 잡곡밥/떡만두국 소불고기 잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오미산적 청포묵야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 훈제오리구이 옥수수콘샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 돼지불고기 감자채볶음 부추나물 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 고등어조림 천사채무침 열무무침 배추김치
kcal	612	622	630	610	611	612	624
간식	떠먹는요거트	약과*수정과	배	한과*식혜	겉걸이치즈스틱*주스	두유	황도
석식	잡곡밥 아욱국 가자미구이 연근조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 청국장 계란동그랑땡전 도라지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 시골된장찌개 동태시금치전 고사리나물 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 가자미조림 가지나물볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 복어국 마파두부조림 호박나물볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 연두부*양념장 게맛살볶음 컬리플라워무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란두부구이 주꾸미오이무침 봄동나물 배추김치
kcal	500	501	499	510	516	510	498

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨병,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)



WEEKLY MENU

시온요양원

2026년 2월 4주

구분	일요일 2월22일	월요일 2월23일	화요일 2월24일	수요일 2월25일	목요일 2월26일	금요일 2월27일	토요일 2월28일
조식	잡곡밥 곰탕 돈볼어묵볶음 도시락김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 배춧국 연두부*양념장 느타리버섯볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 계란후라이 김자반 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 계란국 계란스팸구이 호박나물 간장궁채절임 배추김치	잡곡밥 시래기국 온두부*양념장 가지나물볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 우채마늘쫄볶음 우영조림 전장김 배추김치	잡곡밥 무채국 참치야채볶음 김자반 무나물 배추김치
kcal	521	513	510	505	508	511	523
중식	잡곡밥 시금치된장국 오리불고기 계란찜 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 유부국 돼지청경채볶음 상추쌈*쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 닭감자조림 양배추볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 가자미구이 단호박샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥 순두부청국장찌개 연양식불고기 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 굴무국 돼지무채조림 들깨오이볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 생선까스 고사리볶음 고춧잎무침 배추김치
kcal	612	651	642	622	645	644	666
간식	어묵핫바	마시는요거트	슈크림빵&우유	떠먹는요거트	계절과일	감자찜	두유
석식	잡곡밥 바지락무국 너비아니구이 땅콩조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 비엔나볶음 곤약마요네즈무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 참치계란전 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치국 간장돈두부조림 콩나물당면볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 메추리알조림 표고버섯볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 계란말이 김가루부추무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지야채불고기 옥수수콘후르츠무침 오복채무침 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과 상의하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추 : 중국산 / 고춧가루 : 중국산 / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산

* 당뇨식,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)