

2026년 4월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온요양원

구분	일요일 3월29일	월요일 3월30일	화요일 3월31일	수요일 4월1일	목요일 4월2일	금요일 4월3일	토요일 4월4일
조식	잡곡밥 소머리곰탕 어묵볶음 계란후라이 열무생채 배추김치	잡곡밥 유부국 돈메추리알볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 닭고기느타리버섯볶음 도시락김 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 계란찜 김자반 멸치무조림 배추김치	잡곡밥 연두부탕 우*가지나물 구이김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육죽순볶음 브로콜리볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 대파곰탕 돈순두부조림 오징어실채볶음 무나물 배추김치
kcal	521	513	510	511	510	516	519
중식	잡곡밥 육개장 함박스테이크조림 가지나물 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 청국장 가자미조림 호박나물 고추지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돼지김치볶음 깻순나물 온두부 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭야채불고기 단호박샐러드 오이무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 돼지불고기 도토리묵무침 버섯볶음 배추김치	잡곡밥 배추날콩가루국 공치캔조림 고사리나물 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈사태장조림 감자채볶음 시래기된장무침 배추김치
kcal	612	651	642	622	645	644	666
간식	떠먹는요거트	단팥빵*대추차	황도	마시는요거트	계절과일	떠먹는요거트	단호박찜
석식	잡곡밥 아욱국 계란동태전 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 계란말이 멸치조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 동태찜*간장 천사채샐러드 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 해물깻잎전 미역줄기볶음 푹고추된장무침 배추김치	잡곡밥 된장국 치킨너겟 불어묵볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 마파두부볶음 콩나물찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 옛날소시지전 가지나물 궁채절임 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 영양사와 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)

2026년 4월 2주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온요양원

구분	일요일 4월 5일	월요일 4월 6일	화요일 4월 7일	수요일 4월 8일	목요일 4월 9일	금요일 4월 10일	토요일 4월 11일
조식	잡곡밥 바지락무국 돼지채불고기 김자반 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 배추국 계란후라이 고구마샐러드 깻순나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 두부조림 구이김 무잔지채무침 배추김치	잡곡밥 김치무국 계란찜 김가루무침 오복채무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭가슴살조림 계란후라이 유채나물 배추김치	잡곡밥 곰탕 어묵볶음 오징어젓갈무침 무나물 배추김치	잡곡밥 복어국 돈순두부조림 계란말이 깻잎지무침 배추김치
kcal	511	510	517	512	513	516	519
중식	잡곡밥 청국장찌개 버섯탕수육 스크램블에그 마늘종지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 훈제닭구이 두부구이&양념장 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 떡국 소불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돼지야채불고기 다시마쌈*액젓 참나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 고등어구이 감자채볶음 시래기나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오리불고기 부추전 오이무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 생선가스&타르소스 게맛살볶음 브로콜리무침 배추김치
kcal	612	651	642	622	645	644	666
간식	삶은계란*식혜	떠먹는요거트	모닝빵*요구르트	두유	계절과일	마시는요거트	핫도그
석식	잡곡밥 누룽지탕 가자미조림 연근조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 계란말이 감자조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 연두부&양념장 버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 메밀전병 간마늘지 배추김치	잡곡밥 콩나물국 팽이버섯계란전 콘샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돼지버섯불고기 전장김 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈사태곤약조림 가지나물 양배추볶음 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 영양사와 상담하시기 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)

2026년 4월 3주

WEEKLY MENU

시온요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 4월 12일	월요일 4월 13일	화요일 4월 14일	수요일 4월 15일	목요일 4월 16일	금요일 4월 17일	토요일 4월 18일
조식	잡곡밥 시래기된장국 계란장조림 김구이 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 참치야채무침 미역줄기볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 감자조림 에그샐러드 무판지채무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 동태찜*간장 전장김 무오이짬아찌 배추김치	잡곡밥 된장국 함박스테이크조림 고사리나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 계란찜 김자반 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 메추리알조림 얼갈이무침 감자조림 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 북어채미역국 굴소스돼지불고기 버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 닭다리살삼계죽 떡갈비조림 오이무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 소불고기 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈가스*소스 도라지나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 날콩가루배추국 삼치조림 호박나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 알탕 미트볼조림 취나물볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 동태무국 닭가슴살조림 도토리묵무침 오이무침 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	떠먹는요거트	감자찜	슈크림빵*요구르트	마시는요거트	계절과일	햇바	빵튀기*망고주스
석식	잡곡밥 어묵국 소고기두부조림 우영볶음 부추나물 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 김자반 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 계란두부구이 잡채 열무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 오리훈제구이 마늘쫄무침 무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈사태조림 전장김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 동그랑땡전 가지나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 유부국 분홍소시지조림 부추김가루무침 단무지채무침 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 영양사와 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)

2026년 4월 4주

WEEKLY MENU

시온요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 4월 19일	월요일 4월 20일	화요일 4월 21일	수요일 4월 22일	목요일 4월 23일	금요일 4월 24일	토요일 4월 25일
조식	잡곡밥 배추된장국 스크램블에그 들깨죽순볶음 고추지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 게맛살볶음 무판지채무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 계란찜 호박나물 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 무채국 온두부&양념장 계란말이 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 멸치무조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 북어국 계란햄전 버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 함박스테이크조림 전장김 오징어젓무침 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
중식	잡곡밥 곰탕 고등어구이 단호박샐러드 무생채 배추김치	*특식제공* 잡곡밥/아욱된장국 보쌈 상추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장 계란동태전 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돼지불고기 불어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 오리훈제구이 메밀묵무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 카레소스 순대야채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭야채볶음 감자조림 숙갓나물 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	겉걸이치즈스틱*요구르트	떠먹는요거트	카스텔라*요구르트	두유	계절과일	마시는요거트	고구마크림빵*요구르트
석식	잡곡밥 김치국 떡갈비구이 구이김구이 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 연두부*양념장 멸치볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈사태조림 연근조림 갯순나물무침 배추김치	잡곡밥 도토리온국 팽이버섯계란전 가지나물 양배추볶음 배추김치	잡곡밥 된장국 코다리조림 고사리나물 무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 메추리알조림 잡채 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부조림 계란찜 오이무침 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 영양사와 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)

2026년 4월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

시온요양원

구분	일요일 4월 26일	월요일 4월 27일	화요일 4월 28일	수요일 4월 29일	목요일 4월 30일	금요일	토요일
조식	잡곡밥 곰국 가지나물 스크램블에그 열무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 김자반 깻순나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 계란찜 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 참치야채무침 감자조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈사태장조림 계란후라이 무나물 배추김치		
kcal	521	513	510	504	511		
중식	잡곡밥 감자계란국 돈육불고기 양배추쌈 궁채나물 배추김치	잡곡밥 육개장 가자미구이 비엔나볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 북어무국 소불고기 호박나물 무생채 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 떡갈비조림 어묵잡채 미역초무침 배추김치	잡곡밥 배추국 닭장조림 마늘쫀볶음 오이지무침 배추김치		
kcal	612	651	642	655	650		
간식	떠먹는요거트	단팥호빵*요구르트	단호박찜	마시는요거트	계절과일		
석식	잡곡밥 들깨무채국 동태시금치전 오징어실채볶음 청경채 배추김치	잡곡밥 된장국 오리훈제구이 우영조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 마파두부볶음 김가루무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 콩치캔조림 땅콩조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 곰국 돼지야채불고기 전장김 오징어젓갈무침 배추김치		
kcal	501	510	513	511	508		

* 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)