

2026년 6월 1주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

금강요양원

구분	일요일 5월 31일	월요일 6월 01일	화요일 6월 02일	수요일 6월 03일	목요일 6월 04일	금요일 6월 05일	토요일 6월 06일
조식	잡곡밥 된장국 스크램블에그 전장김 무생채 배추김치	잡곡밥 우거지소고기국 멸치무조림 계란후라이 궁채무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 계란말이 김자반 오이지무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 두부구이 마늘종볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 계란후라이 비엔나볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 감자조림 스크램블에그 청경채나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 두부조림 우영볶음 고추된장무침 배추김치
kcal	521	513	510	504	511	521	522
중식	잡곡밥 소고기배추된장국 낙지볶음 호박나물 청포묵김치무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 소고기비빔밥 계란후라이 배추김치	잡곡밥 감자수제비 돼지야채불고기 단호박샐러드 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 배추날콩가루국 닭야채볶음 도라지나물볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 마늘쫄돈사태조림 도토리묵무침 버섯볶음 배추김치	잡곡밥 굴미역국 코다리강정 잡채 적양배추무피클 배추김치	잡곡밥 대구탕 탕수육 가지볶음 얼갈이된장무침 배추김치
kcal	612	651	642	655	650	651	642
간식	한과*아침햇살	계절과일	딸기미니팬케이크	계절과일	쁘띠첼푸딩	계절과일	고구마찜
석식	잡곡밥 돼지김치찌개 소불고기 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 콩치캔조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 북어무국 함박스테이크 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 해물갯잎전 계란찜 청경채나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 소불고기 고사리나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 마파두부볶음 콩나물찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소고기장조림 구이김 궁채절임 배추김치
kcal	501	510	513	511	508	501	510

* 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)

2026년 6월 2주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

금강요양원

구분	일요일 6월 07일	월요일 6월 08일	화요일 6월 09일	수요일 6월 10일	목요일 6월 11일	금요일 6월 12일	토요일 6월 13일
조식	잡곡밥 어묵국 계란후라이 구이김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 계란국 미트볼조림 호박나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 어묵조림 온두부 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 고사리나물 양배추볶음 배추김치	잡곡밥 된장국 감자조림 마늘종볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 메추리알조림 버섯볶음 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 두부조림 게맛살볶음 오복채무침 배추김치
kcal	501	510	513	521	501	514	515
중식	잡곡밥 차돌박이청국장찌개 버섯탕수육 스크램블에그 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 훈제닭구이 상추쌈*쌈장 무쌈무침 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기무국 소불고기 새우양배추볶음 버섯볶음 배추김치	잡곡밥 알탕 돼지야채불고기 두부조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 자반고등어구이 감자채볶음 시래기나물 배추김치	잡곡밥 해물된장찌개 오리불고기 부추전 오이무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 생선까스&타르소스 게맛살야채볶음 브로콜리무침 배추김치
kcal	500	499	502	520	531	541	506
간식	식빵/무화과잼&우유	계절과일	구운계란&식혜	계절과일	미핑거마들렌&딸기주스	계절과일	물만두찜
석식	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 연근조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 계란말이 오징어실채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지고기피망볶음 콩나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 파계란국 짜장소스 메밀전병 깐마늘지 배추김치	잡곡밥 콩나물국 팽이버섯계란전 닭안심조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 순살닭갈비 애호박볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 바지락된장국 돈사태곤약조림 가지나물 계란찜 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628

* 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)

2026년 6월 3주

WEEKLY MENU

금강요양원

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

구분	일요일 6월 14일	월요일 6월 15일	화요일 6월 16일	수요일 6월 17일	목요일 6월 18일	금요일 6월 19일	토요일 6월 20일
조식	잡곡밥 무채국 계란말이 감자조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 배추국 메추리알조림 전장김 근대나물 배추김치	잡곡밥 곰국 새송이버섯볶음 오징어젓무침 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란후라이 단호박샐러드 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란햄구이 스크램블에그 고추지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란찜 맛살볶음 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 두부구이&양념장 전장김 미나리나물 배추김치
kcal	501	488	500	501	499	510	516
중식	잡곡밥 북어채미역국 굴소스돼지불고기 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 녹두전 오이무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 육개장 소고기마늘불고기 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈까스*소스 도라지나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 날콩가루배추국 삼치무우조림 호박나물볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 삼색어묵국 돼지목살김치찜 취나물볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 동태찌개 치킨너겟 도토리묵무침 오이들깨볶음 배추김치
kcal	602	630	635	612	645	621	628
간식	샌드위치*우유	계절과일	슈크림빵&우유	계절과일	소시지	계절과일	단호박찜
석식	잡곡밥 청국장 소고기두부조림 우영볶음 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 코다리조림 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 소시지야채볶음 계란말이 열무나물 배추김치	잡곡밥 비지찌개 오리훈제구이 마늘쫄무침 무나물 배추김치	잡곡밥 재첩국 두부조림 동그랑땡 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 갈치조림 가지나물 돈나물오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 홍합국 제육볶음 부추겉절이 메추리알조림 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

* 당뇨병,고혈압식 제공(탄수화물, 설탕, 나트륨 제한)

2026년 6월 4주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

금강요양원

구분	일요일 6월 21일	월요일 6월 22일	화요일 6월 23일	수요일 6월 24일	목요일 6월 25일	금요일 6월 26일	토요일 6월 27일
조식	잡곡밥 감자계란국 닭가슴살조림 김가루무침 무오이짬아찌 배추김치	잡곡밥 곰국 가지나물 계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 무채국 두부조림 계란후라이 오복채무침 배추김치	잡곡밥 연두부백탕 계란말이 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 김자반 무생채 배추김치	잡곡밥 된장국 온두부&양념장 메추리알조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 구이김 취나물무침 배추김치
kcal	501	510	514	522	501	515	517
중식	잡곡밥 순두부명란찌개 자반고등어구이 메밀묵야채무침 무나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 보쌈&상추 소시지야채볶음 명태회무침 배추김치	잡곡밥 닭계장 시금치동태전 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 찜닭 볼어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 갯김치콩나물국 고추잡채*꽃빵 유채나물 낙지젓갈무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 카레소스 고로케 콩나물크래미무침 배추김치	잡곡밥 대구탕 닭야채볶음 새송이버섯조림 숙갯나물 배추김치
kcal	622	625	624	619	631	628	627
간식	치즈스틱&우유	계절과일	미니빵튀기*아침햇살	계절과일	어묵핫바	계절과일	찐빵&주스
석식	잡곡밥 돼지김치찌개 떡갈비구이 모듬버섯볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 사골만두국 연두부*양념장 도라지오이생채 호박나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 연근조림 깻순나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부들깨탕 팽이버섯계란전 가지나물 새우양배추볶음 배추김치	잡곡밥 두부된장국 코다리조림 고사리나물 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지불고기 죽순볶음 감자조림 배추김치	잡곡밥 청국장 마파두부 계란찜 오이무침 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 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 6월 5주

식단작성 : 장현지영양사 [위드FS]

WEEKLY MENU

금강요양원

구분	일요일 6월 28일	월요일 6월 29일	화요일 6월 30일	수요일	목요일	금요일	토요일
조식	잡곡밥 김치국 계란찜 김자반 궁채나물 배추김치	잡곡밥 순두부들깨국 돼지버섯볶음 계란후라이 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치야채무침 고사리나물 오복채무침 배추김치				
kcal	511	510	517				
중식	잡곡밥 감자계란국 돈사태장조림 계란두부구이 참나물 배추김치	잡곡밥 육개장 미트볼양송이조림 브로콜리들깨무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 미역국 오리훈제구이 도라지나물 비트나박물김치 배추김치				
kcal	612	651	642				
간식	모닝빵&두유	계절과일	황도				
석식	잡곡밥 들깨무채국 동태시금치전 도토리묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭데리야끼볶음 꽃맛샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈*두부조림 김구이 궁채나물 배추김치				
kcal	501	510	513				

* 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)