

식단표

2025년 11월

꿈에그린요양원

구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
아침 식단	쌀밥 샤브샤브국 스모크햄계찹볶음 건새우무조림 오복채무침 배추김치 (612kcal)	쌀밥 근대국 매추리알장조림 베이컨그린빈볶음 오이지무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 알탕 표고죽순볶음 감자조림 고춧잎무침 배추김치 (623kcal)	쌀밥 콩나물국 참치두부조림 고사리볶음 오징어젓무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 버섯찌개 삼치살무조림 호박양파볶음 양념깻잎지 배추김치 (639kcal)	쌀밥 사골우거지탕 새우살계란탕 궁채나물볶음 오이지무침 배추김치 (634kcal)	쌀밥 감자다시마국 돈채가지볶음 시래기된장지짐 짜사이무침 배추김치 (640kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 돈육고구마조림 새송이버섯볶음 비타민무침 배추김치 (668kcal)	기장밥 황태해장국 돈육두반장볶음 고구마순볶음 유부맛살냉채 배추김치 (678kcal)	귀리밥 시금치된장국 안동찜닭 호박양파볶음 실곤약초무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 유부장국 카레라이스 올방개묵무침 부추오이무침 배추김치 (658kcal)	차수수밥 들깨미역국 돈불간장불고기 가지나물 콘샐러드 배추김치 (668kcal)	현미밥 순두부찌개 돈사태무침 마늘쫄락교무침 치커리무침 배추김치 (677kcal)	귀리밥 오징어무국 닭바베큐소스조림 목이버섯볶음 열무겉절이 배추김치 (659kcal)
저녁 식단	쌀밥 콩가루배추국 강된장볶음 참치캔야채볶음 오이무침 배추김치 (640kcal)	쌀밥 순두부찌개 크래미달걀볶음 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 미역국 코다리살무조림 가지양파볶음 열무나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 시래기된장국 돈채죽순볶음 브로콜리된장무침 배추나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 동태살찌개 민찌두부조림 감자채피망볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 청경채된장국 훈제오리아채볶음 사각어묵볶음 건파래무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩비지찌개 동그랑땡난자완스 동부묵흑임자무침 숙주나물 배추김치 (681kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	산도	마들렌	딸기팬케이크	바나나	빅파이	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 들깨죽 시금치죽	백미죽 참치죽 표고버섯죽	백미죽 단호박죽 브로콜리죽	백미죽 흑임자죽 해물야채죽	백미죽 소고기죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
아침 식단	쌀밥 바지락살미역국 메추리알장조림 실곤약초무침 오징어젖무침 배추김치 (615kcal)	쌀밥 사골순댓국 봉어묵조림 건새우미늘쫀볶음 오이지무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 시금치된장국 코다리살무조림 느타리버섯볶음 짜사이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 버섯찌개 민짜두부조림 궁채들깨볶음 고춧잎무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 사골곰탕 탕평채 감자조림 된장깻잎지 배추김치 (623kcal)	쌀밥 순두부찌개 돈채파프리카볶음 후랑크소세지볶음 오복채무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 생선살찌개 시금치달걀볶음 참치캔야채볶음 짜사이무침 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 참치들깨탕 산적야채조림 베이컨숙주볶음 오이양파무침 배추김치 (689kcal)	기장밥 근대된장국 제육들깨백불고기 새우젓호박볶음 다시마채액젓무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 순두부찌개 닭볶음탕 도토리묵무침 오이부추무침 배추김치 (665kcal)	보리밥 어묵국 천사채소불고기 가지나물 청경채무침 배추김치 (654kcal)	차수수밥 부대찌개 파인포크찜 고사리볶음 꽃맛샐러드 배추김치 (668kcal)	현미밥 사골우거지탕 데리야끼닭조림 동부목들깨무침 열무겉절이 배추김치 (659kcal)	귀리밥 유채된장국 돈육시래기찜 새송이버섯볶음 건파래쪽파무침 배추김치 (691kcal)
저녁 식단	쌀밥 콩나물국 고등어살무조림 브로콜리무침 청경채무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 육개장 팽이두부조림 가지굴소스볶음 배추나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 돈채우영불고기 감자조림 콩나물맛살냉채 배추김치 (651kcal)	쌀밥 시락국 부추계란탕 무화과연근조림 열무나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 소고기미역국 연두부&양념장 베이컨그린빈볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (650kcal)	쌀밥 유부장국 중화풍고기덮밥 삼색물만두 썩갓두부무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 오징어무국 고로케튀김 고구마순볶음 숙주미니리무침 배추김치 (660kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	카스타드	마들렌	딸기팬케이크	바나나	마가렛트	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 들깨죽 브로콜리죽	백미죽 팥죽 낙지야채죽	백미죽 단호박죽 소라살야채죽	백미죽 흑임자죽 영양닭죽	백미죽 참치야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 버섯야채죽

구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
아침 식단	쌀밥 샤브샤브국 스모크햄케찹볶음 감자조림 양념깻잎지 배추김치 (641kcal)	쌀밥 콩나물국 메추리알장조림 호박양파볶음 오복채무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 어묵국 마파두부 참치캔야채볶음 오이지무침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 삼치살무조림 고사리볶음 짜사이무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 동태살찌개 스크램블드에그 사각어묵볶음 고춧잎무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 들깨무채국 훈제오리부추볶음 브로콜리된장무침 도시락김 배추김치 (638kcal)	쌀밥 버섯맑은국 돈채두반장볶음 궁채나물볶음 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 돈불숙주볶음 가지나물 오이양파무침 배추김치 (692kcal)	기장밥 시금치된장국 순살닭갈비 건새우마늘쫀볶음 목이버섯유자냉채 배추김치 (664kcal)	귀리밥 육개장 돈육숯불맛불고기 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치 (658kcal)	보리밥 유부장국 하이라이스 올방개묵무침 부추오이무침 배추김치 (668kcal)	차수수밥 들깨미역국 우불고기 브로콜리무침 표고무나물 배추김치 (671kcal)	현미밥 순두부찌개 돈사태찜 가지굴소스볶음 마카로니샐러드 배추김치 (665kcal)	귀리밥 부대찌개 코다리강정 도토리묵무침 열무겉절이 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 바지락미역국 양송이두부조림 베이컨그린빈볶음 크래미천사채무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 순두부찌개 코다리살무조림 동부묵무침 숙갓당근무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 부추계란탕 감자채피망볶음 열무나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 근대된장국 돈채표고볶음 새우젓호박볶음 얼갈이나물 배추김치 (649kcal)	쌀밥 시락국 메추리알장조림 청포묵흑임자무침 배추나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 콩나물국 해물덮밥 감자조림 치커리유자무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 다시마무국 민씨두부조림 마늘쫀된장무침 숙주맛살나물 배추김치 (651kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	식혜
오후 간식	쿠키	후렌치파이	레몬마들렌	바나나	빅파이	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 참치야채죽	백미죽 들깨죽 해물야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 소고기야채죽	백미죽 크래미야채죽 완두콩죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
아침 식단	쌀밥 시금치된장국 코다리살무조림 소세지계찹볶음 오복채무침 배추김치 (612kcal)	쌀밥 사골곰탕 탕평채 참치캔야채볶음 오이지무침 배추김치 (632kcal)	쌀밥 미역국 돈채죽순볶음 시래기들기름나물 양념깻잎지 배추김치 (642kcal)	쌀밥 생선살지리탕 두부양념조림 가지양파볶음 짜사이무침 배추김치 (629kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 부추계란탕 고구마순볶음 갯절이 배추김치 (638kcal)	쌀밥 참치들깨탕 어묵야채조림 감자채피망볶음 오징어젓무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 부들어묵국 참치강된장 베이컨그린빈볶음 양념고춧잎 배추김치 (638kcal)
점심 식단	보리밥 어묵국 닭고구마조림 목이버섯볶음 부추오이무침 배추김치 (721kcal)	기장밥 건새우근대국 돈불고사리볶음 호박양파볶음 쪽파견파래무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 북어해장국 안동찜닭 새송이버섯볶음 열무겉절이 배추김치 (671kcal)	보리밥 버섯찌개 소불고기 동부목들깨무침 오이무침 배추김치 (658kcal)	차수수밥 홍합살미역국 돈육시래기찜 마늘쫄락교무침 실곤약초무침 배추김치 (668kcal)	현미밥 사골우거지국 카레닭조림 새우젓호박볶음 치커리유자무침 배추김치 (654kcal)	귀리밥 콩비지찌개 맛동산탕수육 멸치크랜베리볶음 해파리냉채 배추김치 (702kcal)
저녁 식단	쌀밥 육개장 한식잡채 가지굴소스볶음 비타민무침 배추김치 (664kcal)	쌀밥 순두부찌개 스크램블드에그 브로콜리된장무침 배추나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 유채된장국 삼치살무조림 고사리볶음 썩갓당근무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 감자조림 얼갈이나물 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩나물국 돈채우영불고기 도토리묵무침 열무나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 순두부백탕 메추리알장조림 느타리버섯볶음 숙주당근무침 배추김치 (669kcal)	쌀밥 청경채된장국 훈제오리아채볶음 브로콜리무침 다시마채액젓무침 배추김치 (644kcal)
오전 간식	주스	바나나두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	매실음료
오후 간식	카스타드	마가렛트	도넛	바나나	산도	미니롤케이크	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 완두콩죽	백미죽 들깨죽 새우살야채죽	백미죽 팔죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 낙지야채죽	백미죽 흑임자죽 영양닭죽	백미죽 소고기야채죽 버섯야채죽	백미죽 들깨죽 해물야채죽

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