

식단표

2026년 04월

꿈에그린요양원

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단				쌀밥 시금치된장국 민짜두부조림 참치캔야채볶음 오이지무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 경상도식소고기 무국 표고죽순볶음 감자조림 짜사이무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 바지락미역국 부추계란탕 고사리볶음 갯절이 배추김치 (649kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 강된장볶음 올방개묵무침 고춧잎무침 배추김치 (644kcal)
점심 식단				보리밥 북어해장국 우불고기 마늘쫄락교무침 치커리유자무침 배추김치 (663kcal)	차수수밥 순두부찌개 카레닭조림 청포묵흑임자무 침 부추오이무침 배추김치 (665kcal)	현미밥 육개장 돈사태무침 호박양파볶음 실곤약야채초무 침 배추김치 (661kcal)	귀리밥 동태살찌개 묵은지닭찜 느타리통들깨무 침 청경채무침 배추김치 (671kcal)
저녁 식단				쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 삼색물만두 얼갈이나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 부대찌개 연두부&양념장 가지굴소스볶음 얼무나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 유채된장국 고등어시래기조 림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순살감자탕 동그랑땡난자완 스 고구마순볶음 양파비트장아찌 배추김치 (669kcal)
오전 간식				비피더스	딸기우유	요거트	식혜
오후 간식				바나나	크리스피롤	백년초유과	고구마
기능 식이				백미죽 단호박죽 낙지야채죽	백미죽 흑임자죽 시금치죽	백미죽 브로콜리죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 생선살야채죽

구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	쌀밥 사골곰탕 탕평채 참치캔야채볶음 오복채무침 배추김치 (623kcal)	쌀밥 바지락미역국 메추리알장조림 호박양파볶음 짜사이무침 배추김치 (647kcal)	쌀밥 순대해장국 어묵양파볶음 브로콜리무침 오징어젓무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥 재첩부추국 민찌두부조림 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (631kcal)	쌀밥 근대국 고등어살조림 건새우마늘쫀볶음 도시락김 배추김치 (652kcal)	쌀밥 다시마무국 돈채파프리카볶음 올방개묵무침 고춧잎무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 콩나물국 부추계란탕 고구마순볶음 오이지무침 배추김치 (615kcal)
점심 식단	보리밥 오징어무국 함박스테이크 마늘쫀된장무침 숙주나물 배추김치 (673kcal)	기장밥 시금치된장국 돈육들깨백불고기 새송이버섯볶음 쪽파견파래무침 배추김치 (671kcal)	귀리밥 사골우거지탕 닭볶음탕 고사리볶음 부추오이무침 배추김치 (661kcal)	보리밥 크래미계란탕 짜장덮밥 우무묵어린잎무침 단무지 배추김치 (647kcal)	차수수밥 부대찌개 파인애플볶침 새우젓호박볶음 치커리유자무침 배추김치 (661kcal)	현미밥 순두부찌개 숙주닭불고기 가지굴소스볶음 크래미천사채무침 배추김치 (654kcal)	귀리밥 소고기미역국 돈육시래기찜 도토리묵무침 표고무나물 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	쌀밥 어묵국 돈채죽순볶음 우민찌오이볶음 비타민무침 배추김치 (681kcal)	쌀밥 동태살찌개 두부양념조림 베이컨그린빈볶음 배추나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 버섯찌개 코다리살무조림 감자채볶음 썩갠나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 청경채된장국 훈제오리부추볶음 무화과우영조림 열무나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 참치미역국 스크램블드에그 궁채나물들깨볶음 열갈이나물 배추김치 (657kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 중화풍고기덮밥 소세지케첩볶음 오이양파무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 콩비지찌개 청파래오징어가스 호박나물 청경채무침 배추김치 (655kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	산도	마들렌	딸기팬케이크	바나나	마가렛트	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 들깨죽 시금치죽	백미죽 참치죽 표고버섯죽	백미죽 단호박죽 매생이죽	백미죽 흑임자죽 해물야채죽	백미죽 소고기죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	쌀밥 물만두계란국 강된장볶음 스모크햄피망볶음 짜사이무침 배추김치 (615kcal)	쌀밥 동태살찌개 돈채우엉불고기 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (638kcal)	쌀밥 육개장 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 재첩살부추국 민찌두부조림 어묵채삼색볶음 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 시락국 스크램블드에그 고사리볶음 고춧잎무침 배추김치 (623kcal)	쌀밥 시금치된장국 메추리알장조림 호박양파볶음 갯절이 배추김치 (645kcal)	쌀밥 돈육김치국 아귀살무조림 소세지계찹볶음 오복채무침 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 코다리강정 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치 (689kcal)	기장밥 바지락미역국 닭볶음탕 느타리통들깨볶음 오이무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 건새우아욱국 제육두반장볶음 호박양파볶음 다시마채액젓무침 배추김치 (665kcal)	보리밥 콩나물국 소고기천사채볶음 올방개묵무침 치커리무침 배추김치 (654kcal)	차수수밥 육개장 돈육장조림 마늘쫄무침 무나물 배추김치 (668kcal)	현미밥 순두부찌개 묵은지닭찜 가지양파볶음 마카로니샐러드 배추김치 (659kcal)	귀리밥 소고기미역국 마파두부 베이컨숙주691 볶음 청경채무침 배추김치 (691kcal)
저녁 식단	쌀밥 버섯찌개 한식잡채 참치캔아채볶음 비트양파장아찌 배추김치 (644kcal)	쌀밥 유채된장국 참치캔두부조림 청포묵흑임자무침 얼갈이배추나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 사골우거지탕 새우살계란탕 브로콜리무침 썩갓나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 고등어살무조림 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 오징어무국 연두부&양념장 감자조림 배추나물 배추김치 (650kcal)	쌀밥 복어해장국 돈채굴소스볶음 도토리묵무침 부추오이무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 들깨무채국 훈제오리부추볶음 멸치볶음 실곤약초무침 배추김치 (660kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	카스타드	마들렌	딸기팬케이크	바나나	마가렛트	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 새우살아채죽	백미죽 들깨죽 브로콜리죽	백미죽 팔죽 낙지아채죽	백미죽 단호박죽 소라살아채죽	백미죽 흑임자죽 영양닭죽	백미죽 참치아채죽 소고기아채죽	백미죽 들깨죽 버섯아채죽

구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	쌀밥 사골곰탕 스모크햄케찹볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 홍합살미역국 코다리살무조림 소세지케찹볶음 오이지무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 버섯찌개 두부양념조림 베이컨그린빈볶음 오복채무침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 사골우거지탕 돈채파프리카볶음 브로콜리무침 양념깻잎지 배추김치 (651kcal)	쌀밥 들깨무채국 부추계란탕 호박양파볶음 짜사이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순살감자탕 탕평채 참치캔야채볶음 고춧잎무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 순두부찌개 메추리알장조림 고구마순볶음 깻절이 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 짬뽕국 탕수육 느타리흑임자볶음 치커리무침 배추김치 (692kcal)	기장밥 복어해장국 돈육숯불향불고기 고사리들깨볶음 유부맛살냉채 배추김치 (664kcal)	귀리밥 근대국 안동찜닭 호박새우젓볶음 유자무초절임 배추김치 (658kcal)	보리밥 유부장국 카레라이스 도토리묵무침 부추오이무침 배추김치 (668kcal)	차수수밥 부대찌개 돈육시래기찜 애기새송이볶음 쪽파건파래무침 배추김치 (671kcal)	현미밥 부들어묵국 바베큐소스닭조림 가지나물 청경채무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 콩나물국 훈제오리아채볶음 올방개묵무침 치커리유자무침 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 유채된장국 닭고기장조림 시래기들기름나물 숙주미나리무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 콩가루아욱국 해물덮밥 삼색물만두 열무나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 동태살찌개 토마토달걀볶음 감자조림 배추나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 순두부찌개 고등어살무조림 가지굴소스볶음 썩갓나물 배추김치 (649kcal)	쌀밥 바지락미역국 우민찌두부조림 감자채피망볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 시금치된장국 돈채파프리카볶음 멸치크랜베리볶음 천사채크래미무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 다시마무국 강된장볶음 사각어묵볶음 오이무침 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 버섯죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	쌀밥 물만두계란국 닭고구마조림 시래기들기름무 침 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 경상도식소고기 무국 표고죽순볶음 베이컨그린빈볶 음 오복채무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 돈육김치국 메추리알장조림 궁채나물들깨볶 음 양념깻잎지 배추김치 (653kcal)	쌀밥 시금치된장국 고등어살무조림 소세지케찹볶음 짜사이무침 배추김치 (660kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 스크램블드에그 고구마순볶음 오징어젓무침 배추김치 (641kcal)		
점심 식단	보리밥 차돌된장찌개 함박스테이크 새우젓호박볶음 비트양파장아찌 배추김치 (692kcal)	기장밥 들깨미역국 돈육고사리볶음 마늘쫄락교무침 무나물 배추김치 (664kcal)	귀리밥 순두부찌개 닭볶음탕 느타리버섯볶음 부추오이무침 배추김치 (670kcal)	보리밥 콩나물국 우불고기 동부목무침 비타민무침 배추김치 (654kcal)	차수수밥 육개장 돈육장조림 가지굴소스볶음 실곤약초무침 배추김치 (668kcal)		
저녁 식단	쌀밥 사골우거지탕 코다리살무조림 새송이흑임자볶 음 청경채무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 북어해장국 새우살계란탕 도토리묵무침 배추나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 모듬어묵국 돈채우영불고기 브로콜리무침 열무나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 버섯찌개 민찌두부조림 감자채피망볶음 얼갈이나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 참치캔야채볶음 숙갓나물 배추김치 (653kcal)		
오전 간식	주스	바나나두유	요구르트	비피더스	두유		
오후 간식	산도	마가렛트	도넛	바나나	크리스피롤		
기능 식이	백미죽 흑임자죽 매생이죽	백미죽 들깨죽 소라살야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 시금치죽	백미죽 흑임자죽 크래미죽		

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