

식단표

2026년 06월

꿈에그린요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		쌀밥 미역국 코다리살무조림 가지양파볶음 오이지무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 동태살찌개 메추리알장조림 궁채나물볶음 오복채무침 배추김치 (643kcal)	쌀밥 청국장찌개 닭고구마조림 호박나물 갯절이 배추김치 (660kcal)	쌀밥 바지락살무국 민짜두부조림 고구마순볶음 양념깻잎지 배추김치 (641kcal)	쌀밥 콩나물국 부추계란탕 감자조림 짜사이무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 순두부찌개 돈채파프리카볶음 마늘쫄면장무침 고춧잎무침 배추김치 (655kcal)
점심 식단		기장밥 북어해장국 돈육고사리볶음 호박새우젓볶음 목이버섯냉채 배추김치 (664kcal)	귀리밥 근대국 안동찜닭 느타리통들깨볶음 열무무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 유부장국 카레라이스 올방개묵무침 부추오이무침 배추김치 (654kcal)	차수수밥 육개장 파인애플폭찹 가지굴소스볶음 콘샐러드 배추김치 (668kcal)	현미밥 소고기미역국 묵은지닭찜 우무묵무침 시래기들기름나물 배추김치 (673kcal)	귀리밥 열무된장국 훈제오리부추볶음 호박양파볶음 숙주나물 배추김치 (660kcal)
저녁 식단		쌀밥 건새우아욱국 토마토달걀볶음 도토리묵무침 표고무나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 두부두반장조림 참치캔야채볶음 근대나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 순두부찌개 돈채죽순캔볶음 감자조림 숙갓나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 유채된장국 고등어살무조림 소세지케찹볶음 얼갈이나물 배추김치 (653kcal)	쌀밥 버섯찌개 참치강된장 고사리볶음 오이무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥 돈육김치국 동그랑땡난자완스 애기새송이볶음 얼갈이무침 배추김치 (669kcal)
오전 간식		두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	식혜
오후 간식		마들렌	계란과자	바나나	쿠키	유과	찐고구마
기능 식이		백미죽 들깨죽 소라살야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 시금치죽	백미죽 흑임자죽 크래미죽	백미죽 닭야채죽 브로콜리죽	백미죽 들깨죽 참치야채죽

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	쌀밥 동태살찌개 메추리알장조림 고사리볶음 오복채무침 배추김치 (623kcal)	쌀밥 참치미역국 표고죽순볶음 스모크햄계찹볶음 오징어젓무침 배추김치 (647kcal)	쌀밥 유채된장국 돈채삼색피망볶음 고구마순볶음 오이지무침 배추김치 (650kcal)	쌀밥 재첩살부추국 민짜두부조림 건새우마늘쫄볶음 양념깻잎지 배추김치 (631kcal)	쌀밥 순두부찌개 아귀살무조림 궁채들깨볶음 갯절이 배추김치 (652kcal)	쌀밥 다시마무국 스크램블드에그 실곤약초무침 고춧잎무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 샤브샤브국 붕어묵조림 시래기된장지짐 짜사이무침 배추김치 (615kcal)
점심 식단	보리밥 오징어무국 맛동산탕수육 해파리냉채 청경채무침 배추김치 (673kcal)	기장밥 건새우아욱국 불향돼지불고기 가지양파볶음 유자무초절임 배추김치 (671kcal)	귀리밥 순두부찌개 닭볶음탕 도토리묵무침 마카로니샐러드 배추김치 (661kcal)	보리밥 콩나물국 돈사태무찜 새송이흑임자볶음 부추오이무침 배추김치 (647kcal)	차수수밥 부대찌개 데리야끼닭조림 새우젓호박볶음 다시마채액젓무침 배추김치 (661kcal)	현미밥 사골우거지탕 천사채돈불고기 동부묵무침 유부맛살냉채 배추김치 (654kcal)	귀리밥 청국장찌개 코다리살무조림 가지양파볶음 치커리유자무침 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	쌀밥 근대국 두부양념조림 베이컨그린빈볶음 건파래무침 배추김치 (681kcal)	쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 삼색물만두 배추나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 버섯찌개 시래기고등어조림 호박양파볶음 열무무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 들깨미역국 새우살계란탕 감자조림 얼갈이무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 돈채두반장볶음 느타리피망볶음 숙주나물 배추김치 (657kcal)	쌀밥 어묵국 마파두부 브로콜리무침 오이무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 바지락미역국 함박스테이크 감자조림 콩나물무침 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 아욱죽	백미죽 단호박죽 표고버섯죽	백미죽 참치죽 매생이죽	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 매생이죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	쌀밥 사골물만두국 탕평채 참치캔야채볶음 오징어젓무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 맑은콩나물국 메추리알장조림 마늘쫀득장무침 오복채무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 순두부찌개 우물버섯볶음 시래기들기름무 침 오이지무침 배추김치 (619kcal)	쌀밥 참치들깨탕 두부양념조림 고사리볶음 갯절이 배추김치 (641kcal)	쌀밥 어묵국 돈채파프리카볶 음 목이버섯볶음 양념고춧잎 배추김치 (653kcal)	쌀밥 소고기미역국 부추계란탕 궁채나물볶음 짜사이무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 돈육김치국 코다리살무조림 호박나물 간장깻잎지 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 근대국 가자미튀김 도토리묵무침 무나물 배추미치 (690kcal)	기장밥 들깨미역국 순살닭갈비 애기새송이볶음 비타민무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 북어해장국 제육두반장볶음 새우젓호박볶음 콘샐러드 배추김치 (665kcal)	보리밥 유부장국 하이라이스 청포묵흑임자무 침 오이무침 배추김치 (672kcal)	차수수밥 시금치된장국 바베큐소스닭조 림 가지양파볶음 다시마채액젓무 침 배추김치 (668kcal)	현미밥 육개장 돈육시래기찜 실곤약초무침 열무무침 배추김치 (659kcal)	귀리밥 들깨무채국 훈제오리부추볶 음 멸치아몬드볶음 청경채무침 배추김치 (670kcal)
저녁 식단	쌀밥 두부김치국 돈채우엉불고기 호박양파볶음 비트양파장아찌 배추김치 (644kcal)	쌀밥 건새우아욱국 참치캔두부조림 베이컨그린빈볶 음 얼갈이배추무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 버섯찌개 스크램블드에그 감자조림 열무무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 사골우거지탕 고등어살무조림 소세지케찹볶음 숙갓무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 연두부&양념장 숙주베이컨볶음 치커리유자무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥 유채된장국 메추리알장조림 고구마순볶음 부추오이지무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순두부찌개 감자고로케튀김 가지굴소스볶음 콩나물무침 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 단호박죽 매생이죽	백미죽 시금치죽 소라살야채죽	백미죽 흑임자죽 영양닭죽	백미죽 참치야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 버섯야채죽

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	쌀밥 오징어무국 강된장볶음 베이컨빈그린볶음 오복채무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 미역국 아귀살무조림 시래기지짐 양념고춧잎 배추김치 (620kcal)	쌀밥 사골우거지탕 메추리알장조림 호박양파볶음 짜시우미침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 참치들깨탕 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 다시마무국 돈채표고볶음 고구마순볶음 오이지무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 시금치된장국 스크램블드에그 참치캔야채볶음 도시락김 배추김치 (638kcal)	쌀밥 청국장찌개 코다리살무조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 열무된장국 닭고구마조림 우무묵어린잎무침 건궁채나물 배추김치 (692kcal)	기장밥 근대국 돈육들깨백불고기 느타리버섯볶음 유부맛살냉채 배추김치 (664kcal)	귀리밥 순두부찌개 안동찜닭 고사리볶음 치커리무침 배추김치 (658kcal)	보리밥 콩나물국 소불고기 새우젓호박볶음 마카로니샐러드 배추김치 (668kcal)	차수수밥 부대찌개 파인애플볶침 도토리묵무침 무나물 배추김치 (671kcal)	현미밥 어묵국 묵은지닭찜 가지굴소스볶음 부추오이무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 바지락미역국 숙주돈불고기 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 육개장 미트볼게찜조림 맛살마늘종볶음 건파래무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 북어해장국 민짜두부조림 삼색어묵채볶음 부추오이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 미역일식장국 돈채죽순캔볶음 가지양파볶음 얼갈이나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 버섯지개 새우살계란탕 실곤약야채무침 얼무나물 배추김치 (649kcal)	쌀밥 유채된장국 고등어살무조림 마늘쫄무침 배추나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 마파두부 감자조림 콩나물무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순두부찌개 청파래생선까스 올방개묵무침 비트무생채 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 블락죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 소고기야채죽	백미죽 크래미야채죽 버섯죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	쌀밥 아욱국 메추리알장조림 실곤약초무침 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 사골곰탕 표고죽순볶음 베이컨그린빈볶음 오징어젓무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 유채된장국 고등어살무조림 궁채나물들깨볶음 갯절이 배추김치 (653kcal)				
점심 식단	보리밥 콩나물국 훈제오리부추볶음 멸치크랜베리볶음 목이유자냉채 배추김치 (692kcal)	기장밥 들깨미역국 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 시래기들기름나물 배추김치 (664kcal)	귀리밥 북어해장국 돈육고사리볶음 새우젓호박나물 다시매채액젓무침 배추김치 (670kcal)				
저녁 식단	쌀밥 오징어무국 참치캔두부조림 사각어묵볶음 비타민오이무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 참치김치국 우영돈채불고기 도토리묵무침 열무무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 토마토달걀볶음 가지양파볶음 치커리무침 배추김치 (635kcal)				
오전 간식	주스	바나나우유	요구르트				
오후 간식	산도	마가렛트	도넛				
기능 식이	백미죽 흑임자죽 매생이죽	백미죽 들깨죽 소라살야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽				

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