

식단표

2026년 07월

꿈에그린요양원

| 구분       |  |  |  | 수(07.01)                                                        | 목(07.02)                                                         | 금(07.03)                                                       | 토(07.04)                                                         |
|----------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  |  | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>돈채 파프리카볶음<br>감자조림<br>오복채무침<br>배추김치<br>(660kcal) | 쌀밥<br>시금치된장국<br>부추계란탕<br>고사리볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(641kcal)     | 쌀밥<br>육개장<br>탕평채<br>참치캔야채볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(638kcal)      | 쌀밥<br>건새우아육국<br>두부두반장조림<br>호박양파볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(631kcal)  |
| 점심<br>식단 |  |  |  | 보리밥<br>유부장국<br>카레라이스<br>삼색물만두<br>오이부추무침<br>배추김치<br>(654kcal)    | *생신상/차수수밥<br>들깨미역국<br>소불고기<br>가지나물<br>꽃맛샐러드<br>배추김치<br>(683kcal) | 현미밥<br>순두부찌개<br>돈사태무침<br>느타리버섯볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(658kcal) | 귀리밥<br>짬뽕국<br>탕수육<br>해파리냉채<br>치커리무침<br>배추김치<br>(692kcal)         |
| 저녁<br>식단 |  |  |  | 쌀밥<br>근대국<br>참치캔두부조림<br>청포묵흑임자무침<br>얼갈이무침<br>배추김치<br>(642kcal)  | 쌀밥<br>버섯찌개<br>코다리살무조림<br>소세지계찹볶음<br>숙주미나리무침<br>배추김치<br>(653kcal) | 쌀밥<br>어묵국<br>불고기야채덮밥<br>감자조림<br>오이무침<br>배추김치<br>(648kcal)      | 쌀밥<br>다시마무국<br>닭고기숙주볶음<br>올방개묵무침<br>비트양파장아찌<br>배추김치<br>(652kcal) |
| 오전<br>간식 |  |  |  | 비피더스                                                            | 딸기우유                                                             | 요거트                                                            | 식혜                                                               |
| 오후<br>간식 |  |  |  | 바나나                                                             | 쿠키                                                               | 유과                                                             | 찐고구마                                                             |
| 기능<br>식이 |  |  |  | 백미죽<br>단호박죽<br>시금치죽                                             | 백미죽<br>흑임자죽<br>크래미죽                                              | 백미죽<br>닭야채죽<br>브로콜리죽                                           | 백미죽<br>들깨죽<br>참치야채죽                                              |

| 구분       | 일(07.05)                                                           | 월(07.06)                                                           | 화(07.07)                                                        | 수(07.08)                                                          | 목(07.09)                                                           | 금(07.10)                                                          | 토(07.11)                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>재첩살부추국<br>돈채죽순캔볶음<br>멸치시래기지짐<br>오복채무침<br>배추김치<br>(623kcal)   | 쌀밥<br>바지락미역국<br>메추리알장조림<br>궁채나물볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(647kcal)    | 쌀밥<br>샤브샤브국<br>스모크햄게찜볶음<br>감자조림<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(650kcal)  | 쌀밥<br>시락국<br>아귀순살무조림<br>고사리볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(631kcal)         | 쌀밥<br>바지락살무국<br>닭숙주불고기<br>청포묵흑임자무침<br>오이지무침<br>배추김치<br>(652kcal)   | 쌀밥<br>동태살지리탕<br>스크램블드에그<br>사각어묵볶음<br>된장깻잎지<br>배추김치<br>(644kcal)   | 쌀밥<br>오징어무국<br>참치캔두부조림<br>느타리피망볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(615kcal) |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>청국장지개<br>코다리살무조림<br>우민씨오이볶음<br>숙주미나리무침<br>배추김치<br>(673kcal) | 기장밥<br>건새우아욱국<br>돈육고사리볶음<br>새송이버섯볶음<br>유부맛살냉채<br>배추김치<br>(671kcal) | 귀리밥<br>부들어묵국<br>순살닭갈비<br>마늘쫄면장무침<br>푸실리샐러드<br>배추김치<br>(661kcal) | 보리밥<br>사골우거지탕<br>훈제오리아채볶음<br>호박양파볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(647kcal) | 차수수밥<br>들깨미역국<br>돈육시래기찜<br>가지굴소스볶음<br>양배추찜&쌈장<br>배추김치<br>(661kcal) | 현미밥<br>순두부찌개<br>바베큐소스닭조림<br>올방개묵무침<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(654kcal) | 귀리밥<br>소고기해장국<br>함박스테이크<br>새우젓호박볶음<br>콘샐러드<br>배추김치<br>(661kcal) |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>돈육김치국<br>고로케튀김<br>가지양파볶음<br>비타민무침<br>배추김치<br>(681kcal)       | 쌀밥<br>콩나물국<br>강된장볶음<br>베이컨그린빈볶음<br>얼갈이무침<br>배추김치<br>(651kcal)      | 쌀밥<br>순두부백탕<br>돈채두반장볶음<br>도토리묵무침<br>오이무침<br>배추김치<br>(644kcal)   | 쌀밥<br>버섯찌개<br>새우살계란탕<br>실곤약아채초무침<br>배추나물<br>배추김치<br>(645kcal)     | 쌀밥<br>시금치된장국<br>민지두부조림<br>감자조림<br>얼무무침<br>배추김치<br>(657kcal)        | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>고등어살무조림<br>고구마순볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(639kcal)   | 쌀밥<br>유부장국<br>중화풍고기덮밥<br>삼색물만두<br>멸치크랜베리볶음<br>배추김치<br>(655kcal) |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                 | 두유                                                                 | 요구르트                                                            | 비피더스                                                              | 딸기우유                                                               | 요거트                                                               | 초록매실                                                            |
| 오후<br>간식 | 산도                                                                 | 마들렌                                                                | 딸기팬케이크                                                          | 바나나                                                               | 마가렛트                                                               | 유과                                                                | 찐고구마                                                            |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>낙지야채죽                                               | 백미죽<br>들깨죽<br>아욱죽                                                  | 백미죽<br>단호박죽<br>표고버섯죽                                            | 백미죽<br>참치죽<br>매생이죽                                                | 백미죽<br>흑임자죽<br>새우살야채죽                                              | 백미죽<br>매생이죽<br>영양닭죽                                               | 백미죽<br>들깨죽<br>크래미죽                                              |

| 구분       | 일(07.12)                                                           | 월(07.13)                                                             | 화(07.14)                                                         | 수(07.15)                                                         | 목(07.16)                                                         | 금(07.17)                                                         | 토(07.18)                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>사골곰탕<br>탕평채<br>베이컨그린빈볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(621kcal)       | 쌀밥<br>유채된장국<br>코다리살무조림<br>소세지케찹볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(638kcal)      | 쌀밥<br>어묵국<br>양송이두부조림<br>참치캔야채볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(619kcal)      | 쌀밥<br>순두부찌개<br>훈제요리부추볶음<br>실곤약초무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(641kcal)  | 쌀밥<br>바지락미역국<br>매추리알장조림<br>느타리버섯볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(653kcal) | 쌀밥<br>청국장찌개<br>부추계란탕<br>고구마순볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(645kcal)     | 쌀밥<br>소고기무국<br>돈채삼색볶음<br>호박나물<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(637kcal)     |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>근대국<br>숙주돈불고기<br>건새우마늘쫄볶음<br>유자무초절임<br>배추김치<br>(690kcal)    | 기장밥<br>들깨미역국<br>순살닭갈비<br>가지나물<br>청경채무침<br>배추김치<br>(669kcal)          | 귀리밥<br>시금치된장국<br>제육두반장볶음<br>고사리볶음<br>목이버섯무침<br>배추김치<br>(665kcal) | *초복*<br>녹두찰밥<br>삼계탕<br>동부목야채무침<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(672kcal)    | 차수수밥<br>복엇국<br>묵은지닭찜<br>새우젓호박볶음<br>꽃맛샐러드<br>배추김치<br>(668kcal)    | 현미밥<br>육개장<br>파인애플촉찜<br>올방개목무침<br>멸치아몬드볶음<br>배추김치<br>(659kcal)   | 귀리밥<br>버섯지개<br>맛동산탕수육<br>해파리냉채<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(670kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>동그랑땡난자완스<br>궁채나물들깨볶음<br>치커리무침<br>배추김치<br>(644kcal) | 쌀밥<br>순두부찌개<br>우영돈채불고기<br>도토리목무침<br>열무무침<br>배추김치<br>(635kcal)        | 쌀밥<br>콩나물국<br>토마토달걀볶음<br>감자조림<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(651kcal)      | 쌀밥<br>청경채된장국<br>고등어시래기조림<br>삼색어묵채볶음<br>썩갓무침<br>배추김치<br>(641kcal) | 쌀밥<br>부대지개<br>연두부&양념장<br>가지굴소스볶음<br>배추나물<br>배추김치<br>(633kcal)    | 쌀밥<br>유부장국<br>해물덮밥<br>감조지림<br>오이양파무침<br>배추김치<br>(642kcal)        | 쌀밥<br>동태살지리탕<br>민지두부조림<br>미니새송이볶음<br>건파래무침<br>배추김치<br>(660kcal) |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                 | 두유                                                                   | 요구르트                                                             | 비피더스                                                             | 딸기우유                                                             | 요거트                                                              | 초록매실                                                            |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                               | 마들렌                                                                  | 딸기팬케이크                                                           | 바나나                                                              | 마가렛트                                                             | 유과                                                               | 찐고구마                                                            |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>새우살야채죽                                              | 백미죽<br>들깨죽<br>브로콜리죽                                                  | 백미죽<br>단호박죽<br>매생이죽                                              | 백미죽<br>영양닭죽<br>소라살야채죽                                            | 백미죽<br>흑임자죽<br>영양닭죽                                              | 백미죽<br>참치야채죽<br>소고기야채죽                                           | 백미죽<br>들깨죽<br>버섯야채죽                                             |
| 구분       | 일(07.19)                                                           | 월(07.20)                                                             | 화(07.21)                                                         | 수(07.22)                                                         | 목(07.23)                                                         | 금(07.24)                                                         | 토(07.25)                                                        |
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>샤브샤브국<br>올방개목무침<br>스모크햄케찹볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(641kcal)    | 쌀밥<br>바지락미역국<br>매추리알장조림<br>우민씨오이볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(620kcal)     | 쌀밥<br>청국장찌개<br>돈채파프리카볶음<br>동부목무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal)   | 쌀밥<br>순두부찌개<br>스크램블드에그<br>궁치나물들개볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(651kcal)   | 쌀밥<br>소고기무국<br>민씨두부조림<br>마늘쫄무침<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(642kcal)     | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>고등어살무조림<br>감자채피망볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(638kcal) | 쌀밥<br>동태살지리탕<br>탕평채<br>참치캔야채볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(645kcal)   |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>돈육김치국<br>가자미튀김<br>고사리볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(692kcal)       | 기장밥<br>근대국<br>돈육들깨백불고기<br>기<br>건새우마늘쫄볶음<br>콘샐러드<br>배추김치<br>(664kcal) | 귀리밥<br>어묵국<br>닭볶음탕<br>호박양파볶음<br>목이버섯냉채<br>배추김치<br>(658kcal)      | 보리밥<br>짬뽕국<br>짜장덮밥<br>우무묵어린잎무침<br>단무지<br>배추김치<br>(668kcal)       | 차수수밥<br>부대찌개<br>돈육장조림<br>느타리버섯볶음<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(671kcal)  | 현미밥<br>순두부찌개<br>닭데리야끼조림<br>고구마순볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(665kcal)  | 귀리밥<br>미역국<br>돈육숙주불고기<br>새우젓호박볶음<br>치커리무침<br>배추김치<br>(701kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>유채된장국<br>닭고구마조림<br>가지나물<br>비트양파장아찌<br>배추김치<br>(637kcal)      | 쌀밥<br>북해장국<br>강된장볶음<br>베이컨그린빈볶음<br>열갈이무침<br>배추김치<br>(642kcal)        | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>코다리살무조림<br>고구마순볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(635kcal)   | 쌀밥<br>건새우아욱국<br>돈채죽순볶음<br>감자조림<br>배추나물<br>배추김치<br>(649kcal)      | 쌀밥<br>시락국<br>부추계란탕<br>도토리목무침<br>숙주미나리무침<br>배추김치<br>(637kcal)     | 쌀밥<br>어묵국<br>양송이두부조림<br>가지굴소스볶음<br>실곤약초무침<br>배추김치<br>(642kcal)   | 쌀밥<br>버섯찌개<br>청파래생선가스<br>사각어묵볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(651kcal)    |

| 구분       | 일(07.26)                                                          | 월(07.27)                                                        | 화(07.28)                                                        | 수(07.29)                                                           | 목(07.30)                                                         | 금(07.31)                                                         |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>열무된장국<br>메추리알장조림<br>청포묵흑임자무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(641kcal)  | 쌀밥<br>소고기미역국<br>민짜두부조림<br>참치캔야채볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(620kcal) | 쌀밥<br>청국장지개<br>부추계란탕<br>고구마순볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(653kcal)   | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>돈채두반장볶음<br>궁채나물볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(641kcal)    | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>고등어살무조림<br>느타리버섯볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(648kcal) | 쌀밥<br>곰탕<br>탕평채<br>감자조림<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(625kcal)            |  |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>오징어무국<br>함박스테이크<br>건새우마늘쫄볶음<br>숙주당근무침<br>배추김치<br>(692kcal) | 기장밥<br>시금치된장국<br>닭볶음탕<br>새송이버섯볶음<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(664kcal) | 귀리밥<br>북어해장국<br>돈육고사리볶음<br>올방개묵무침<br>비타민무침<br>배추김치<br>(670kcal) | 보리밥<br>들깨미역국<br>훈제오리부추볶음<br>호박양파볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(668kcal) | 차수수밥<br>순두부찌개<br>카레닭조림<br>가지나물<br>실곤약초무침<br>배추김치<br>(654kcal)    | 현미밥<br>버섯찌개<br>돈육시래기찜<br>마늘쫄락교무침<br>오이적양파무침<br>배추김치<br>(665kcal) |  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>김치국<br>돈채우엉불고기<br>해파리냉채<br>건파래무침<br>배추김치<br>(637kcal)       | 쌀밥<br>순두부찌개<br>코다리살무조림<br>소세지케찹볶음<br>배추나물<br>배추김치<br>(642kcal)  | 쌀밥<br>다시마무국<br>참치캔두부조림<br>베이컨그린빈볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(635kcal) | 쌀밥<br>어묵국<br>토마토달걀볶음<br>감자조림<br>얼갈이무침<br>배추김치<br>(641kcal)         | 쌀밥<br>부대찌개<br>연두부&양념장<br>고사리볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(660kcal)     | 쌀밥<br>유부장국<br>중화풍고기덮밥<br>베이컨숙주볶음<br>치커리무침<br>배추김치<br>(651kcal)   |  |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                | 두유                                                              | 요구르트                                                            | 비피더스                                                               | 바나나우유                                                            | 요거트                                                              |  |
| 오후<br>간식 | 산도                                                                | 마가렛트                                                            | 도넛                                                              | 바나나                                                                | 연양갱                                                              | 크리스피롤                                                            |  |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>매생이죽                                               | 백미죽<br>들깨죽<br>소라살야채죽                                            | 백미죽<br>불낙죽<br>브로콜리죽                                             | 백미죽<br>단호박죽<br>소고구야채죽                                              | 백미죽<br>흑임자죽<br>새우살야채죽                                            | 백미죽<br>시금치죽<br>순두부야채죽                                            |  |

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