

식단표

2026년 07월

경기우리요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥 들깨버섯탕 참치야채볶음 가지볶음 오복지무침 배추김치 (624kcal)	백미밥 누룽지탕 삼색계란찜 그린빈스양파볶음 오징어젓무채무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 파송송사골국 동그랑땡볶음 감자당근조림 도시락김 배추김치 (625kcal)	백미밥 콩나물국 돈채청피망볶음 사각어묵조림 고추잎무침 배추김치 (623kcal)
점심 식단				잡곡밥 해물순두부탕 제육볶음 간장연근조림 상추겉절이 배추김치 (675kcal)	백미밥 냉이된장국 춘천닭갈비 들기름막국수 수박만다린샐러드 백김치 (674kcal)	잡곡밥 바지락무국 오징어까스*칠리소스 오리엔탈두부샐러드 계절나물 배추김치 (644kcal)	백미밥 소고기미역국 고등어구이 호박새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치 (672kcal)
저녁 식단				잡곡밥 근대된장국 민짜피망볶음 고사리나물 해초양파무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 시금치고추장국 콩치무조림 맛살브로콜리볶음 오이깍뚝무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 유채된장국 닭가슴살야채볶음 동부묵김가루무침 썩갓나물 배추김치 (642kcal)	백미밥 김치국 계란스크램블 고로케튀김*케찹 얼갈이생채 백김치 (645kcal)
오후 간식				찐감자 팩과일주스/저당음료	크린베리단호박찜 두유/무가당두유	카스타드/호밀빵이오	계절과일
기능 식이				흰죽 계란죽 바지락죽	흰죽 소고기죽 녹두죽	흰죽 두부죽 미역죽	흰죽 닭죽 버섯죽

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	잡곡밥 버섯무채국 민짜야채볶음 브로콜리숙회 오이지무침 배추김치 (624kcal)	백미밥 바지락미역국 후랑크야채볶음 미역줄기볶음 고들빼기무침 백김치 (624kcal)	잡곡밥 시금치된장국 너비아니피망조림 시래기지짐 도시락김 배추김치 (625kcal)	백미밥 누룽지탕 참치야채조림 건새우무조림 간장깻잎지 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 파송송사골국 두반장두부조림 토란대나물 무짬지무침 배추김치 (624kcal)	백미밥 곤약어묵탕 떡갈비데리야끼 조림 청경채나물 돌자반 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 유채된장국 두부구이*양념장 멸치무조림 마늘쫀지무침 배추김치 (625kcal)
점심 식단	잡곡밥 홍합살뭇국 깻잎닭갈비 새우살미나리전 계절나물 배추김치 (642kcal)	백미밥 돼지고기김치찌개 코다리시래기조림 총알새송이볶음 열무나물 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 오이콩국수 새우까스*칠리소스 감자채카레볶음 수박 열무김치 (676kcal)	백미밥 된장찌개 버섯소불고기 동부목야채무침 양배추쌈*쌈장 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 물만둣국 안동찜닭 베이컨감자채전 얼갈이나물 백김치 (672kcal)	백미밥 들깨미역국 카레라이스 비엔나계란볶음 부추단무지무침 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 한식잡채 치커리유자샐러드 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 옛날소시지전 참나물두부무침 들깨무나물 배추김치 (640kcal)	백미밥 유채된장국 계란말이구이 고사리나물 단호박버무리 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 고추장찌개 두반장두부조림 어묵채조림 오이들깨볶음 배추김치 (643kcal)	백미밥 김치콩나물국 스위트콘계란볶음 죽순채볶음 당)양배추당근다 시마볶음 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈채피망볶음 맛살양배추볶음 숙주나물 배추김치 (645kcal)	백미밥 콩가루배추국 생선구이 도토리묵*양념장 병아리콩조림 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 해물수제비 동그랑땡구이 연근조림 그린빈스볶음 배추김치 (642kcal)
오후 간식	핫도그&케찹 요구르트/무가당 요구르트	요플레 무가당요플레	모닝빵*과일잼/ 호밀빵 오미자차	미니딸기샌드 두유/무가당두유	생과일주스	찐갈비만두 이오	단호박죽
기능 식이	흰죽 황태죽 닭죽	흰죽 순두부죽 들깨죽	흰죽 소고기죽 표고야채죽	흰죽 닭죽 계란야채죽	흰죽 새우살죽 맛살죽	흰죽 참치죽 두부죽	흰죽 동태살야채죽 버섯죽

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥 바지락무국 브로콜리게란볶음 명엽채양배추무침 양념깻잎지 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 민짜야채조림 그린빈스양파볶음 무짬지무침 배추김치 (634kcal)	백미밥 누룽지탕 비엔나케첩볶음 새우멸치볶음 오이지무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈채야채볶음 토란대나물 해초양파초무침 배추김치 (626kcal)	백미밥 파송송사골국 들깨게란찜 고추장감자볶음 고들빼기무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 동그랑땡조림 죽순채볶음 오징어젓무채무침 배추김치 (624kcal)	백미밥 들깨버섯탕 계란야채볶음 들기름무나물 도시락김 배추김치 (626kcal)
점심 식단	백미밥 버섯채개장 오징어까스*소스 가지마늘쫄볶음 오이무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 게살스프국 유니짜장소스 탕수육*과일소스 짜사이채무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 홍합살미역국 고등어무조림 계란스크램블에그 숙주나물무침 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 장각삼계탕 너비아니구이 야채스틱(오이/당근) 수박화채 배추김치 (671kcal)	백미밥 팽이김치찌개 돈육불고기 어묵잡채 브로컬리참깨무침 백김치 (672kcal)	잡곡밥 보리새우무국 동태콩나물찜 동부묵지단채무침 양배추쌈*쌈장 배추김치 (675kcal)	백미밥 아욱된장국 돈각뚝단호박조림 연근땅콩조림 치커리사과무침 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 콩치무조림 감자채볶음 상추부추무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 황태뭇국 분홍소세지전 숙갓두부무침 쌈다시마*초장 배추김치 (641kcal)	백미밥 다시마감자채국 닭가슴살장조림 고사리들깨나물 연근유자청무침 백김치 (643kcal)	잡곡밥 오징어무국 간장두부조림 애호박볶음 실곤약마요무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 청국장찌개 부추떡갈비조림 가지민씨볶음 숙주나물무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 교자만두국 연두부*양념장 김치전 마카로니샐러드 배추김치 (643kcal)	백미밥 꽃게맑은탕 생선까스*소스 미역줄기볶음 고구마범벅 배추김치 (644kcal)
오후 간식	프렌치토스트 팩과일주스/저당음료	미니짬뽕/호밀빵 이오	요플레 무가당요플레	미니딸기샌드 오미자차	모닝빵*감자샐러드 요구르트/무가당 요구르트	찐고구마 바이오플레	크린베리단호박 찜 두유/무가당두유
기능 식이	흰죽 새우살죽 감자야채죽	흰죽 계란야채죽 맛살죽	흰죽 소고기죽 들깨야채죽	흰죽 참치죽 당근죽	흰죽 동태살야채죽 표고죽	흰죽 닭살죽 흑임자야채죽	흰죽 두부야채죽 미역죽

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비데리야끼 조림 강낭콩조림 오복지무침 배추김치 (628kcal)	백미밥 유채된장국 해물동그랑땡조 림 호박나물 간장깻잎지 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 표고두부조림 알배기나물무침 마늘쫄장아찌 배추김치 (642kcal)	백미밥 누룽지탕 미트볼야채볶음 멸치우거지된장 지짐 그린빈스볶음 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 사골팓국 비엔나케첩볶음 새송이들깨볶음 고추잎무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 어묵썩갓탕 옥수수계란찜 감자조림 도시락김 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 콩나물국 연두부*양념장 컬리플라워볶음 오징어젓갈 배추김치 (642kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 김치두루치기 한식잡채 오이부추무침 백김치 (642kcal)	백미밥 황태수제비 멘치까스*소스 어묵볶음 양배추샐러드 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 들깨미역국 우삼겹숙주볶음 청경채찜 유부겨자채 배추김치 (676kcal)	백미밥 냉이된장국 안동찜닭 칼빔면 들기름무나물 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 우엉매콤조림 천사채샐러드 백김치 (672kcal)	백미밥 새콤초계국수 왕만두찜 이색묵버무리 미역초무침/토마 토 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 오징어묵국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	잡곡밥 다시마무채국 닭가슴살장조림 썩갓두부무침 죽순채볶음 배추김치 (641kcal)	백미밥 동태찌개 야채계란찜 감자볶음 브로콜리맛살볶 음 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 배추콩가루국 콩치김치지짐 느타리버섯볶음 건파래볶음 배추김치 (643kcal)	백미밥 계란팓국 돈채고추잡채 고사리들깨볶음 유자얼갈이무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 소고기배추국 마파두부 표고채탕수육 콩나물겨자채 배추김치 (643kcal)	백미밥 물만둣국 메추리알곤약조 림 가지야채볶음 고구마범벅 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈채야채볶음 연근조림 들기름무나물 배추김치 (642kcal)
오후 간식	물만두찜 팩과일주스/저당 음료	요플레 무가당요플레	계절과일	단호박죽	미니꿀호떡/호밀 빵 두유/무가당두유	카스타드/호밀빵 오미자차	핫도그&케첩 이오
기능 식이	흰죽 계란야채죽 들깨죽	흰죽 동태살야채죽 녹두죽	흰죽 참치죽 흑임자야채죽	흰죽 닭죽 두부죽	흰죽 소고기죽 표고야채죽	흰죽 순두부죽 계란야채죽	흰죽 황태죽 미역죽

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 누룽지탕 동그랑땡조림 어묵야채볶음 오이지무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 양념두부조림 죽순채볶음 짜사이채무침 배추김치 (623kcal)	백미밥 홍합살무국 계란부추볶음 고사리나물 부추무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈민짜무조림 배추된장나물 도시락김 배추김치 (641kcal)	백미밥 맛살계란탕 돈채가지볶음 멸치무조림 오복지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 시금치나물 고들빼기무침 배추김치 (628kcal)	
점심 식단	백미밥 김치찌개 코다리무조림 느타리버섯볶음 스위트콘마요 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 곤이알탕 오꼬노미야끼 알감자조림 실곤약오리엔탈 무침 백김치 (642kcal)	백미밥 잔치국수 새우&그린빈스튜 김 사각어묵채볶음 구운버섯샐러드 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 황태뭇국 표고불고기 한식잡채 과일사라다 배추김치 (671kcal)	백미밥 특)등뼈감자탕 생선까스&탈탈소 스 표고무나물 야채스틱*쌈장 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 시래기된장국 홍새우카레라이 스 만두강정 단무지무침 배추김치 (681kcal)	
저녁 식단	백미밥 고추장찌개 계란말이구이 새우젓호박볶음 도라지오이생채 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 건새우미역국 닭도리탕 해물완자전 콩나물무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 닭개장 돈육장조림 토란대나물 병아리콩조림 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 콩나물국 두반장두부조림 숙주볶음 도토리묵상추무 침 배추김치 (638kcal)	백미밥 청경채된장국 분홍소세전 연근조림 미역줄기볶음 배추김치 (642kcal)	백미밥 바지락무국 양념두부조림 마늘쫄볶음 브로콜리흑임자 무침 백김치 (632kcal)	
오후 간식	완두콩튀김 요구르트/무가당 요구르트	요플레 무가당요플레	짜감자 팩과일주스/저당 을료	미니딸기샌드 오미자차	찐갈비만두 이오	카스타드/호밀빵 두유/무가당두유	
기능 식이	흰죽 계란죽 바지락죽	흰죽 소고기죽 녹두죽	흰죽 두부죽 미역죽	흰죽 닭죽 버섯죽	흰죽 브로콜리두부죽 감자야채죽	흰죽 바지락살죽 흑임자야채죽	

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