

식단표

2026년 08월

경기우리요양원

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							백미밥 호박새우젓국 닭안심장조림 브로컬리맛살볶음 오이지무침 배추김치 (643kcal)
점심 식단							백미밥 미역오이냉국 고등어무조림 야채전 청경채겉절이 백김치 (676kcal)
저녁 식단							백미밥 다시마무채국 야채계란찜 명엽채양배추볶음 얼갈이나물 배추김치
오후 간식							프렌치토스트/호 밀빵 바이오플레
기능 식이							백미죽 두부죽 소고기버섯죽

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 양배추소불고기 토란대나물 오징어젓무채무 침 배추김치 (622kcal)	백미밥 파송송계란탕 민짜야채볶음 호박새우젓나물 도시락김 백김치 (624kcal)	잡곡밥 유채된장국 돈육곤약장조림 마늘쫄볶음 고추잎무침 배추김치 (623kcal)	백미밥 홍합살무국 참치야채볶음 느타리표고조림 깻잎지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 순두부백탕 버섯돈불고기 감자당근채볶음 마늘쫄장아찌 백김치 (622kcal)	백미밥 파송송사골국 계란야채볶음 죽순채볶음 고들빼기무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 다시마감자채국 순두부*양념장 명엽채그린빈볶 음 오복지무침 배추김치 (623kcal)
점심 식단	잡곡밥 오징어묵국 버섯돈불고기 죽봉어묵볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치 (677kcal)	백미밥 유부장국 생선구이 미니새송이조림 해초미역초무침 백김치 (674kcal)	잡곡밥 냉모밀 새우볼튀김*칠리 소스 동부목야채무침 단무지무침/수박 배추김치 (674kcal)	백미밥 콩나물국 버섯소불고기 날치알계란찜 계절나물 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 아욱된장국 간장돈불고기 우엉채유자조림 브로컬리초회 백김치 (673kcal)	백미밥 들깨미역국 돈육카레라이스 연근파슬리튀김 오이탕탕이무침 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 동태찌개 안동찜닭 호박새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치 (676kcal)
저녁 식단	잡곡밥 배추된장국 두반장두부조림 연근달콤조림 숙주나물 배추김치 (641kcal)	백미밥 감자미역국 함박스테이크피 망조림 콩나물잡채 그린빈양파볶음 백김치 (642kcal)	잡곡밥 어묵탕 닭안심야채볶음 썩갓두부무침 부추생채 백김치 (644kcal)	백미밥 근대된장국 돈채양배추볶음 멸치마늘쫄조림 짜사이채무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 소고기묵국 돈채양배추볶음 병아리콩조림 계절나물 백김치 (643kcal)	백미밥 청국장찌개 돈채표고볶음 도토리묵*양념장 들기름무나물 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 시금치된장국 미트볼피망조림 느타리버섯볶음 토란대나물 배추김치 (642kcal)
오후 간식	미니찐빵/호밀빵 팩과일주스/저당 음료	요플레 무가당요플레	카스타드/호밀빵 오미자차	미니딸기샌드 이오	찐갈비만두 비피더스	계절과일	찐고구마 두유/무가당두유
기능 식이	흰죽 소고기죽 야채죽	흰죽 계란죽 맛살죽	흰죽 녹두죽 콩나물죽	흰죽 버섯야채죽 흑임자죽	흰죽 야채죽 미역죽	흰죽 감자죽 참치죽	흰죽 들깨죽 바지락죽

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	백미밥 유부김치국 동그랑땡볶음 감자당근조림 무짜지무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 아욱된장국 양념두부조림 배추나물 간장깻잎지 배추김치 (641kcal)	백미밥 홍합살무국 옥수수계란찜 건새우마늘쫄볶음 도시락김 백김치 (642kcal)	잡곡밥 사골대파국 민짜야채볶음 느타리버섯볶음 깻잎지무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 누룽지탕 참치야채볶음 죽순채볶음 오복지무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 다시마감자채국 순두부*양념장 명엽채양배추볶음 오복지무침 백김치 (623kcal)	백미밥 호박새우젓국 비엔나피망볶음 시래기들깨지짐 오이지무침 배추김치 (623kcal)
점심 식단	백미밥 시래기된장국 간장불고기 막국수야채무침 황도그린샐러드 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 숙갓어묵탕 생선구이 표고곤약볶음 꼬시래기초무침 배추김치 (676kcal)	백미밥 일품)김치말이국수 갈비만두찜 도토리묵*양념장 슬라이스토마토 백김치 (673kcal)	잡곡밥 근대된장국 감자닭볶음 둥근호박나물 양상추샐러드 배추김치 (675kcal)	백미밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 양배추쌈*우렁강 된장 배추김치 (673kcal)	백미밥 호박새우젓국 수제순살치킨 감자당근조림 옛날케요샐러드 백김치 (676kcal)	백미밥 오이도토리냉국 오징어볶음 표고곤약조림 고사리나물 배추김치 (675kcal)
저녁 식단	백미밥 황태뭇국 야채계란찜 햄양배추볶음 고사리나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 들깨미역국 떡산적구이 연근조림 오이무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 시금치된장국 방어감자조림 맛살야채볶음 숙주나물무침 백김치 (644kcal)	잡곡밥 콩나물국 두부들기름구이 멸치무조림 오이송송무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 계란부추국 유니짜장 탕수육*소스 짜사이무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 시금치된장국 미트볼피망볶음 그린빈양파볶음 해초미역초무침 백김치 (643kcal)	백미밥 유채된장국 계란말이구이 새송이버섯조림 토란대나물 배추김치 (645kcal)
오후 간식	핫도그&케찹 팩과일주스/저당 음료	요플레 무가당요플레	계절과일	단호박죽	미니꿀호떡/호밀 빵 이오	찐옥수수 저당홍초	물만두강정 바이오플레
기능 식이	흰죽 닭죽 흑임자죽	흰죽 계란죽 버섯죽	흰죽 콩나물죽 황태죽	흰죽 맛살죽 미역죽	흰죽 야채죽 소고기죽	흰죽 콩가루죽 야채죽	흰죽 당근죽 바지락죽

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	잡곡밥 다시마감자채국 간장두부조림 죽순채볶음 고들빼기무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 참치미역국 날치알계란찜 그린빈스양파조림 오복지무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 사골대파국 생선무우조림 마늘쫄볶음 꼬시래기무침 백김치 (642kcal)	백미밥 누룽지탕 참치야채볶음 건새우무조림 간장깻잎지 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 홍합뭇국 후랑크야채볶음 애호박새우젓조림 도시락김 배추김치 (644kcal)	백미밥 썩갓어묵탕 돈채야채볶음 도토리묵야채무침 오이지무침 백김치 (642kcal)	잡곡밥 시금치된장국 동그랑땡조림 브로콜리마늘볶음 무쫄지무침 배추김치 (643kcal)
점심 식단	잡곡밥 유채된장국 코다리무우조림 느타리파프리카볶음 그린샐러드*드레싱 배추김치 (676kcal)	백미밥 콩나물국 닭도리탕 건새우마늘쫄볶음 오이탕탕이무침 배추김치 (674kcal)	특)노각비빔밥 청국장찌개 제육볶음 동부묵김무침 양파장아찌/과일 열무김치 (675kcal)	백미밥 홍합살미역국 춘천식닭갈비 들기름막국수 야채쌈*쌈장 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 유부김치국 순살생선구이 알감자어묵조림 열대과일샐러드 배추김치 (675kcal)	백미밥 계란탕 훈제오리야채볶음 한식잡채 동부묵김치무침 백김치 (676kcal)	잡곡밥 소고기무국 간장돈불고기 호박나물 두부샐러드 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	잡곡밥 곤약어묵탕 닭안심피망조림 중화풍청경채볶음 숙주나물무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 고추장찌개 카레라이스 표고버섯야채볶음 단무지무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 바지락무국 감자두부짜글이 잡채어묵볶음 새송이초무침 백김치 (642kcal)	백미밥 돈육김치찌개 삼색계란말이 연근조림 숙주나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 아욱된장국 두반장두부조림 햄감자채볶음 모듬콩조림 배추김치 (642kcal)	백미밥 감자양파국 미니돈가스*소스 맛살양배추볶음 브로콜리초무침 백김치 (642kcal)	잡곡밥 다시마무채국 민씨피망볶음 토란대나물 해초오이무침 배추김치 (644kcal)
오후 간식	크린베리단호박 찜 고칼슘두유	요플레 무가당요플레	카스타드/호밀빵 팩과일주스/저당 음료	계절과일	모닝빵*호밀빵(찜) 바이오플레	단호박죽	미니쫄빵/호밀빵 이오
기능 식이	흰죽 깨죽 참치죽	흰죽 버섯죽 단호박죽	흰죽 두부죽 계란죽	흰죽 소고기죽 흑임자죽	흰죽 콩가루죽 야채죽	흰죽 계란죽 닭죽	흰죽 시금치죽 버섯죽

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	백미밥 민물새우탕 너비아니아채볶음 느타리표고조림 깻잎지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 누룽지탕 온두부*양념장 죽순채볶음 오징어젓무채무침 배추김치 (626kcal)	백미밥 얼갈이된장국 미트볼피망조림 시래기된장지짐 오복지무침 백김치 (641kcal)	잡곡밥 우거지된장국 마파두부 건새우무조림 김자반 배추김치 (642kcal)	백미밥 홍합무국 야채계란찜 숙주나물 오이지무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 시래기된장국 두반장두부조림 마늘쫄양념무침 모듬콩조림 백김치 (622kcal)	백미밥 참기름미역국 새우살계란스크램블 그린빈스양파볶음 고추잎무침 배추김치 (641kcal)
점심 식단	백미밥 우거지해장국 안동찜닭 연근땅콩조림 숙주나물무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 찜뽕탕 유니짜장 과일탕수육 목이버섯겨자냉채 배추김치 (673kcal)	백미밥 부추계란탕 코다리무조림 호박새우젓나물 유자양상추샐러드 백김치 (641kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 제육볶음 연두부*새싹양념장 계절나물 배추김치 (676kcal)	백미밥 일품)잔치국수 교자만두찜 감자당근조림 단무지채무침/과일 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 깻잎닭갈비 부추야채전 청경채겉절이 백김치 (675kcal)	백미밥 모듬어묵탕 생선까스*탈탈소스 새송이찜뽕소스볶음 콩나물파채무침 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨미역국 계란말이구이 멸치무조림 콩나물무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 오징어무국 해물동그랑땡조림 참치야채볶음 열무나물 배추김치 (643kcal)	백미밥 사골대파국 민짜야채볶음 감자고로케 브로콜리초무침 백김치 (643kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭안심피망조림 어묵마늘쫄초무침 양배추쌈*쌈장 배추김치 (643kcal)	백미밥 꽃게탕 제육고추장볶음 양배추쌈 우렁강된장 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈채고추잡채*꽃빵 맛살브로콜리초무침 호박새우젓나물 백김치 (641kcal)	백미밥 바지락수제비 닭안심장조림 햄감자조림 가지양파나물 배추김치 (625kcal)
오후 간식	완두콩튀김 오미자차	요플레 무가당요플레	찐갈비만두 이오	미니딸기샌드 비피더스	생과일주스	찐감자 팩과일주스/저당음료	프렌치토스트/호밀빵 고구마라떼
기능 식이	흰죽 소고기죽 콩나물죽	흰죽 콩가루죽 야채죽	흰죽 들깨죽 녹두죽	흰죽 미역죽 개란죽	흰죽 버섯죽 흑임자죽	흰죽 콩가루죽 참치죽	흰죽 소고기죽 두부죽

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 미트볼피망조림 감자당근볶음 도시락김 배추김치 (643kcal)	백미밥 사골대빳국 동그랑땡조림 멸치고추장볶음 오복지무침 배추김치 (642kcal)					
점심 식단	잡곡밥 유부된장국 돈육간장불고기 탕평채 연근땅콩분태조림 배추김치 (642kcal)	백미밥 우거지해장국 닭도리탕 숙주나물무침 유자그린샐러드 배추김치 (657kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 썩갓대구탕 간장두부조림 맛살미역줄기볶음 브로컬리초회 배추김치 (622kcal)	백미밥 콩나물국 부추계란찜 민짜감자조림 청경채겉절이 배추김치 (625kcal)					
오후 간식	계절과일	모닝빵*감자샐러드 요구르트/무가당 요구르트					
기능 식이	흰죽 계란죽 흑임자죽	흰죽 야채죽 콩나물죽					

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