

식단표

2026년 09월

경기우리요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥 근대된장국 민짜야채조림 죽순채볶음 간장깻잎지 백김치 (642kcal)	백미밥 순두부백탕 고기산적조림 그린빈스야채볶음 고추잎무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 들깨미역국 옥수수계란찜 마늘쫄볶음 도시락김 백김치 (623kcal)	백미밥 어묵탕 온두부*양념장 알감자조림 무짬지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 시금치된장국 계란브로콜리볶음 옛날소시지계란 무침 오이지무침 백김치 (623kcal)
점심 식단			잡곡밥 감자수제비 돈채한식잡채 계란말이구이 부추겉절이 배추김치 (644kcal)	백미밥 호박새우젓국 소불고기 청포묵김가루무침 양배추쌈*쌈장 백김치 (644kcal)	잡곡밥 시래기된장국 방어무조림 감자당근채볶음 아삭이오이무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 김치콩나물국 수제봉&왕튀김 호박볶음 옛날게요샐러드/ 과일 백김치 (643kcal)	잡곡밥 육개장 돈육카레라이스 표고들깨볶음 썩갓두부무침 배추김치 (645kcal)
저녁 식단			잡곡밥 홍합살미역국 두반장두부조림 새우살브로콜리 볶음 실곤약야채무침 백김치 (622kcal)	백미밥 콩가루배춧국 계란장조림 사각어묵채볶음 콩나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 버섯맑은탕 닭살야채조림 맛살야채볶음 배추된장무침 백김치 (623kcal)	백미밥 청국장찌개 야채계란찜 연근양념조림 숙주나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기무국 미트볼피망조림 미역줄기야채볶음 계절나물 백김치 (685kcal)
오후 간식			미니꿀호떡/호밀 빵 이오	요플레 무가당요플레	단호박죽	카스타드/호밀빵 팩과일주스/저당 음료	핫도그 바이오플레
기능 식이			흰죽 두부죽 야채죽	흰죽 소고기죽 흑임자죽	흰죽 녹두죽 참치죽	흰죽 야채죽 닭죽	흰죽 단호박죽 계란죽

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥 누룽지탕 고기산적구이 멸치무조림 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 파송송사골국 닭안심장조림 어묵볶음 오이고추쌈장무 침 백김치 (624kcal)	백미밥 근대된장국 날치알계란찜 브로콜리참깨볶 음 오징어젓무채무 침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 바지락살뭇국 야채계란스크램 블 죽순채볶음 고들빼기무침 백김치 (624kcal)	백미밥 북엇국 양념두부조림 무청시래기조림 도시락김 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 시금치된장국 두반장두부조림 숙주나물 고추잎무침 백김치 (624kcal)	백미밥 콩나물국 야채계란스크램 블 맛살야채볶음 오복지 배추김치 (623kcal)
점심 식단	백미밥 홍합살뭇국 간장돈볼고기 탕평채 얼갈이겉절이 배추김치 (677kcal)	잡곡밥 청국장찌개 생선구이 새송이버섯볶음 숙주나물무침 백김치 (674kcal)	백미밥 버섯들깨탕 등심돈가스*소스 감자채볶음 계절나물 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 일품)누룽지닭곰 탕 오징어김치전 이색묵무침 열대과일샐러드 백김치 (675kcal)	백미밥 들깨미역국 제육볶음 야채계란말이 양배추쌈*쌈장 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 부추계란탕 돈육짜장소스 표고탕수*소스 짜사이채무침 백김치 (675kcal)	백미밥 호박새우젓국 깻잎닭갈비 들기름막국수 마카로니샐러드 배추김치 (676kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 야채계란찜 꼬시래기무침 콩나물무침 백김치 (641kcal)	잡곡밥 바지락미역국 후랑크야채볶음 그린빈양파볶음 병아리콩조림 배추김치 (642kcal)	백미밥 물만둣국 버섯소불고기 미역줄기볶음 들기름무나물 백김치 (644kcal)	잡곡밥 배추콩가루국 돈채야채볶음 연근조림 호박새우젓볶음 배추김치 (641kcal)	백미밥 김치콩나물국 참치야채조림 새우살마늘쫄볶 음 단호박범벅 백김치 (643kcal)	잡곡밥 다시마감자채국 고등어무조림 토란대나물 실곤약야채무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 우거지된장국 너비아니구이 표고버섯볶음 해초새콤무침 백김치 (642kcal)
오후 간식	크린베리단호박 찜 팩과일주스/저당 음료	요플레 무가당요플레	찐감자 이오	카스타드 두유/저당두유	계절과일	미니딸기샌드 바이오플레	물만두강정 오미자차
기능 식이	흰죽 소고기죽 야채죽	흰죽 계란죽 미역죽	흰죽 녹두죽 콩나물죽	흰죽 버섯야채죽 바지락살죽	흰죽 야채죽 닭죽	흰죽 두부죽 녹두죽	흰죽 들깨죽 참치죽

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥 바지락뚝국 민짜야채볶음 고사리나물 콩나물무침 백김치 (623kcal)	백미밥 누룽지탕 부추계란찜 명엽채양배추볶음 무잔지무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 다시마감자채국 참치야채볶음 열무된장지짐 김자반 백김치 (642kcal)	백미밥 유채된장국 야채계란스크램블 브로콜리초무침 오복지무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 파송송사골국 비엔나야채볶음 감자당근채볶음 오이지무침 백김치 (623kcal)	백미밥 호박새우젓국 야채계란찜 콩나물무침 짜사이채무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 들깨표고국 고기산적구이 미역줄기볶음 깻잎지무침 백김치 (623kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 어묵볶음 계절나물 배추김치 (675kcal)	백미밥 홍합살미역국 제육볶음 알감자조림 양배추쌈*쌈장 백김치 (676kcal)	잡곡밥 일품)잔치국수 돈큐브곤약조림 숙주나물 단무지무침/과일 배추김치 (673kcal)	백미밥 콩나물김치국 버섯소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 삼색계란말이 계절나물 백김치 (673kcal)	백미밥 참기름미역국 오징어까스*칠리 소스 썩갠두부무침 모듬버섯조림 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 육개장 생선구이 맛살숙주나물 돌나물오이무침 백김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥 비지찌개 동그랑땡구이 도토리묵야채무침 오이탕탕이 백김치 (641kcal)	백미밥 시금치된장국 온두부*양념장 그린빈양파볶음 알배추무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 고추장찌개 옥수수계란찜 새우살마늘쫄볶음 실곤약야채무침 백김치 (644kcal)	백미밥 어묵탕 양념두부조림 토란대나물 고구마범벅 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 황태수제비 돈육야채볶음 고사리나물 무생채 백김치 (643kcal)	백미밥 청국장찌개 닭안심피망조림 죽순채볶음 병아리콩조림 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 근대된장국 계란후라이 컬리플라워볶음 마늘쫄조림 백김치 (645kcal)
오후 간식	완두콩튀김 홍초음료	요플레 무가당요플레	인절미노딩단팥 빵 이오	카스타드/호밀빵 두유/무가당두유	단호박죽	미니꿀호떡 바이오플레	콩도넛츠 팩과일주스/저당 음료
기능 식이	흰죽 닭죽 흑임자죽	흰죽 계란죽 버섯죽	흰죽 두부죽 녹두죽	흰죽 단호박죽 미역죽	흰죽 야채죽 소고기죽	흰죽 전복죽 야채죽	흰죽 녹두죽 바지락죽

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	백미밥 사골대팠국 날치알계란찜 그린빈스양파볶음 도시락김 백김치 (642kcal)	잡곡밥 시래기된장국 야채계란찜 숙주나물 미역초무침 배추김치 (641kcal)	백미밥 바지락뭇국 너비아니구이 열무된장지짐 모듬콩조림 백김치 (642kcal)	잡곡밥 유채된장국 두반장두부조림 죽순채볶음 오복지무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 누룽지탕 부추계란찜 미역줄기볶음 간장깻잎지 백김치 (644kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 온두부*양념장 얼갈이나물 고들빼기무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 콩나물국 참치야채볶음 감자당근채볶음 돌김자반 백김치 (643kcal)
점심 식단	백미밥 버섯샤브국 돈육카레라이스 해물볶음우동 얼갈이나물 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 썩갠어묵탕 고등어무조림 호박새우젓볶음 브로콜리초회 백김치 (674kcal)	백미밥 얼갈이된장국 안동찜닭 옥수수계란말이 계절나물 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 부대찌개 생선가스*탈탈소스 새송이버섯볶음 그린샐러드/과일 백김치 (674kcal)	백미밥 짬뽕탕 유니짜장소스 통살탕수육*소스 단무지무침 배추김치 (675kcal)	잡쌀영양밥*부추 양념장 한방갈비탕 오미산적 한식잡채 오이무침/과일 백김치 (676kcal)	백미밥 우거지된장국 버섯소불고기 가마보꼬어묵볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	백미밥 유부김치국 민짜양배추볶음 고로케튀김 오이양파초무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 고추장찌개 간장두부조림 알감자조림 마늘쫄볶음 배추김치 (643kcal)	백미밥 들깨미역국 돈큐브곤약조림 두부썩갠버무리 꼬시래기초무침 백김치 (642kcal)	잡곡밥 다시마감자채국 계란장조림 맛살야채볶음 들기름무나물 배추김치 (641kcal)	백미밥 청국장찌개 돈채피망볶음 연근조림 숙주나물 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 시금치된장국 계란브로콜리볶음 토란대나물 병아리콩조림 백김치 (642kcal)	백미밥 홍합살미역국 동그랑땡구이 명엽채그린빈볶음 실곤약야채무침 배추김치 (644kcal)
오후 간식	프렌치토스트/호밀빵 고구마라떼	찐갈비만두 홍초음료	브로콜리빵 요구르트/무가당 요구르트	송편 오미자차	요플레 무가당요플레	유과 수정과	단호박죽
기능 식이	흰죽 콩가루죽 참치죽	흰죽 버섯죽 계란죽	흰죽 두부죽 야채죽	흰죽 소고기죽 콩나물죽	흰죽 녹두죽 야채죽	흰죽 계란죽 닭죽	흰죽 버섯죽 녹두죽

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥 바지락무국 양념두부조림 호박새우젓볶음 양념깻잎 배추김치 (625kcal)	백미밥 시래기된장국 해물동그랑땡구 이 죽순채 볶음 무짬지무침 백김치 (626kcal)	잡곡밥 누룽지탕 참치야채볶음 도토리묵무침 고추잎지 배추김치 (641kcal)	백미밥 시금치된장국 부추계란찜 그린빈양파볶음 오복지무침/요구 르트 백김치 (642kcal)			
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 고구마닭갈비 춘천막국수 마카로니샐러드 백김치 (672kcal)	백미밥 일품)잔치국수 찐만두 맛살숙주나물 오이양파초무침 배추김치/과일 (673kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 방어무조림 계란말이구이 청경채나물 백김치 (641kcal)	백미밥 참기름미역국 간장돈불고기 탕평채 흑임자연근무침 배추김치 (676kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 버섯들깨탕 야채계란찜 표고버섯볶음 부추적채무침 백김치 (642kcal)	백미밥 김치콩나물국 민짜야채볶음 어묵볶음 천사채마요무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 감자다시마국 닭안심피망조림 고사리나물 컬리플라워볶음 백김치 (643kcal)	백미밥 호박새우젓국 두반장두부조림 명엽채양배추볶 음 콩나물무침 배추김치 (643kcal)			
오후 간식	핫도그 요구르트/무가당 요구르트	요플레 무가당요플레	카스타드/호밀빵 두유/무가당두유	찐감자 오미자차			
기능 식이	흰죽 소고기죽 콩나물죽	흰죽 닭죽 야채죽	흰죽 녹두죽 두부죽	흰죽 미역죽 계란죽			

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