

식단표

2026년 10월

경기우리요양원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침식단					백미밥 순두부백탕 돈채양배추볶음 시래기된장지짐 양념깻잎지 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 건홍합맑은국 표고계란찜 도라지볶음 꼬시래기무침 배추김치 (629kcal)	백미밥 근대된장국 돈육무장조림 마늘쫄양파볶음 도시락김 백김치 (624kcal)
점심식단					백미밥 새뱅이국 안동찜닭 고구마맛탕 부추오리엔탈무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 새송이간장조림 상추겉절이 백김치 (673kcal)	백미밥 유부가스오장국 하이라이스 부대햄볶음 열대과일샐러드 볶음김치 (679kcal)
저녁식단					백미밥 청국장찌개 야채계란말이 새우살그린빈볶음 들기름무나물 백김치 (643kcal)	잡곡밥 사골국 고등어무조림 토란대나물 간장고추지 배추김치 (648kcal)	백미밥 들깨미역국 계란후라이 영콘굴소스볶음 무우생채 배추김치 (647kcal)
오후간식					바나나	물만두찜 과일주스	단호박죽
기능식이					흰죽 전복죽 녹두죽	흰죽 버섯야채죽 순두부죽	흰죽 미역죽 시금치죽

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침식단	백미밥 누룽지탕 돈채피망볶음 보리새우무조림 오징어젓무채무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 삼색계란찜 도토리묵무침 오복지 백김치 (641kcal)	백미밥 오징어묵국 온두부*양념장 고사리나물 고추잎무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 파송송사골국 날치알계란찜 죽순채볶음 마늘쫄지 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 들깨무채국 양념두부조림 명엽채양배추볶음 꼬시래기무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 복엇국 스크럼블에그 마늘쫄볶음 미역양파초무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 어묵탕국 동그랑땡계란구이 느타리볶음 도시락김 배추김치 (643kcal)
점심식단	백미밥 유채된장국 닭도리탕 흰어묵마요무침 숙주겨자냉채 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 순살감자탕 김말이간장강정 두부썩갠무침 오이양파깍두기 배추김치 (674kcal)	백미밥 콩가루배춧국 소불고기 잔멸치볶음 푸실리샐사샐러드 배추김치 (675kcal)	특)뿌리채소밥*양념장 미소시루 가자미구이 부추겉절이 생김 배추김치/과일 (674kcal)	백미밥 얼큰콩나물국 짜장라이스 옥수수계란말이 단무지무침 볶음김치 (675kcal)	백미밥 근대된장국 닭살시오다래조림 들기름막국수 새송이버섯볶음 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 김치찌개 대파간장불고기 컬리플라워볶음 상추양파겉절이 백김치 (673kcal)
저녁식단	백미밥 감자양파국 콩치무조림 열무된장나물 브로콜리참깨무침 백김치 (643kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭안심피망조림 다시마채초무침 그린빈양파볶음 배추김치 (643kcal)	백미밥 참기름미역국 베이컨계란말이 감자당근채볶음 얼갈이겉절이 백김치 (642kcal)	백미밥 모듬버섯탕 돈채양배추볶음 아삭이된장박이 가지나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 고추장찌개 탕수육버무리 흑임자연근샐러드 취나물볶음 백김치 (642kcal)	백미밥 사골장터국밥 들기름두부부침 브로콜리초무침 청경채나물 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 열무된장국 계란말이 오징어초무침 궁채절임 배추김치 (644kcal)
오후간식	찰보리빵 생강차	찐고구마 결명자	믹스베리생과일주스	미니도넛/호밀빵 오미자차	요플레 무가당요플레	완두콩튀김 과일주스	미숫가루
기능식이	흰죽 콩가루죽 계란죽	흰죽 야채죽 소고기죽	흰죽 콩나물죽 브로콜리죽	흰죽 참치죽 감자죽	흰죽 녹두죽 맛살죽	흰죽 전복죽 흑임자죽	흰죽 닭살죽 미역죽

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침식단	백미밥 파송송사골국 날치알계란찜 열무된장지침 양념깻잎지 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 두부양념조림 브로콜리초무침 오복지 배추김치 (641kcal)	백미밥 누룽지탕 계란말이 고사리나물 꿀뚜기젓무채무침 백김치 (642kcal)	백미밥 감자양파국 두부구이*양념장 알배추나물 마늘쫄장아찌 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 유채된장국 민짜가지조림 새우살그린빈볶음 김자반 배추김치 (623kcal)	백미밥 북어해장국 우유계란찜 콩자반 양념고추지 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 콩나물국 소고기채오이볶음 도라지새콤무침 병아리콩조림 배추김치 (623kcal)
점심식단	백미밥 콩나물국 코다리조림 김치전 건파래무무침 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 불어묵볶음 비트무초절임 배추김치 (676kcal)	백미밥 부추재첩국 함박스테이크*소스 해물볶음우동 망고그린샐러드 배추김치 (673kcal)	특)비빔밥*약고추장 미소장국 계란후라이 양념두부조림 요구르트 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 맑은미역국 오삼불고기 애호박채전 양배추쌈*쌈장 백김치 (673kcal)	백미밥 닭개장 콘참치전 계절나물 오이지무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 들깨수제비 춘천식닭갈비 표고새송이볶음 마카로니샐러드 배추김치 (675kcal)
저녁식단	백미밥 호박새우젓국 민짜양배추볶음 숙주나물 실곤약야채무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 참기름미역국 삼색계란말이 알감자조림 들깨무나물 배추김치 (642kcal)	백미밥 얼갈이된장국 닭안심피망볶음 연근조림 해초샐러드 배추김치 (644kcal)	백미밥 소고기뭇국 해물동그랑땡구이 영콘버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 토란대나물 단호박범벅 배추김치 (643kcal)	백미밥 시락국 돈육메란장조림 목이양파초장무침 청경채겉절이 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 보리새우뭇국 마파두부 컬리플라워볶음 부추겉절이 백김치 (645kcal)
오후간식	모닝빵*딸기잼/호밀빵 두유/저당두유	단호박찜 매실음료	고기만두 결명자	비피더스 당)바이오플레인	꿀호떡/호밀빵 수정과	찐감자 홍초음료	카스타드/호밀빵 이오
기능식이	흰죽 참치죽 두부죽	흰죽 깨죽 소고기죽	흰죽 계란죽 검은깨죽	흰죽 버섯죽 야채죽	흰죽 전복죽 미역죽	흰죽 브로콜리죽 들깨죽	흰죽 흑임자죽 콩가루죽

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침식단	백미밥 바지락살맑은국 날치알계란찜 미역양파초무침 간장깻잎지 배추김치 (625kcal)	백미밥 누룽지탕 두부양념조림 고사리나물 고들빼기지 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 황태채국 메추리알장조림 콩나물겨자무침 도시락김 배추김치 (641kcal)	백미밥 사골파국 돈육피망볶음 도토리묵*양념장 오복지 배추김치 (642kcal)	백미밥 들깨버섯국 야채계란찜 우엉채조림 김자반볶음 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 참기름미역국 참치야채볶음 고구마순볶음 콩자반 배추김치 (622kcal)	백미밥 배추된장국 돈육무채볶음 숙갓겉절이 마늘쫄양념지 배추김치 (641kcal)
점심식단	백미밥 물만둣국 방어무조림 탕평채 얼갈이나물 배추김치 (672kcal)	특)나가사끼짬뽕 백미밥 계란말이구이 연근조림 참나물무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 무채맑은국 제육볶음 양배추쌈*우렁강된장 취나물볶음 백김치 (641kcal)	백미밥 어묵탕 닭살매콤볶음 부추꽃고추전 상추겉절이 배추김치 (676kcal)	백미밥 홍합탕 소불고기 두반장죽순볶음 배추겉절이 배추김치 (673kcal)	백미밥 가스오브시국 하이라이스 귀바로우 양배추S*사우전D 볶음김치 (675kcal)	백미밥 콩나물국 닭갈비 불어묵조림 천사채마요무침 백김치 (673kcal)
저녁식단	백미밥 다시마감자채국 돈육한식잡채 그린빈양파볶음 고춧잎무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살시오다래조림 감자채볶음 파래무무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 두부김치찌개 계란말이 새우살브로콜리볶음 단호박범벅 백김치 (643kcal)	백미밥 계란탕 들기름두부적 마늘쫄볶음 목이버섯초장무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 근대된장국 가자미구이 유부김가루볶음 무우생채 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 비지찌개 계란말이 계절나물 궁채절임 백김치 (641kcal)	백미밥 동태살맑은국 연두부*양념장 영콘굴소스볶음 청경채사과무침 배추김치 (625kcal)
오후간식	옥수수콘샐러드	요플레 무가당요플레	프렌치토스트/호밀빵 요쿠르트	망고생과일주스	미니호빵/호밀빵 홍초음료	삶은계란 식혜	찐고구마 과일주스
기능식이	흰죽 참치죽 야채죽	흰죽 소고기죽 녹두죽	흰죽 브로콜리죽 당근죽	흰죽 들깨죽 닭살죽	흰죽 전복죽 계란죽	흰죽 흑임자죽 시금치죽	흰죽 깨죽 계란죽

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침식단	백미밥 누룽지탕 두부양념조림 고사리나물 오징어젓무채무침 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 보리새우미역국 표고계란찜 열무된장지짐 조각김 배추김치 (624kcal)	백미밥 사골파국 동그랑땡전 죽순채볶음 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)	백미밥 감자양파국 온두부*양념장 청경채새우살볶음 콩자반 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 야채계란찜 토란대나물 양념고추지 배추김치 (628kcal)	백미밥 냉이된장국 참치양배추볶음 콩나물무침 전장김 배추김치 (624kcal)	백미밥 참기름미역국 우유계란찜 호박양파볶음 궁채절임 배추김치 (625kcal)
점심식단	백미밥 아욱국 오징어볶음 우영채조림 쪽파숙*초고추장 백김치 (642kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 간장찜닭 팽이버섯전 수제양파절임 백김치/과일 (673kcal)	백미밥 두부된장국 코다리시래기조림 감자채당근볶음 참나물무침 배추김치 (676kcal)	백미밥 부대찌개 삼색계란말이 어묵볶음 시금치나물 백김치 (671kcal)	백미밥 표고미소장국 유니짜장 통살탕수육 맥시칸샐러드 단무지/볶음김치 (679kcal)	특)대패삼겹숙주볶음 백미밥 민물새우탕 얼갈이겉절이 마카로니샐러드 배추김치 (671kcal)	백미밥 팽이된장국 닭볶음탕 단호박튀김 취나물볶음 백김치 (673kcal)
저녁식단	백미밥 다시마감자국 소고기채가지볶음 도토리묵야채무침 병아리콩조림 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 고추장찌개 계란말이 마늘쫄양파볶음 무나물볶음 백김치 (643kcal)	백미밥 호박새우젓국 민짜양배추볶음 컬리플라워볶음 알배추겉절이 배추김치 (644kcal)	백미밥 들깨수제비 닭안심피망조림 미역초무침 고춧잎무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 매생이국 두부구이*양념장 세명치볶음 짜사이무침 배추김치 (646kcal)	백미밥 어묵국 계란말이 새송이볶음 오이깍둑무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 시래기해장국 가자미구이 감자조림 부추양파생채 배추김치 (647kcal)
오후간식	약과도넛/호밀빵 매실음료	미숫가루	계란범벅샐러드 결명자차	갈비만두 둥글레차	단호박죽	카스타드/호밀빵 생강차	요플레 무가당요플레
기능식이	흰죽 버섯죽 두부죽	흰죽 미역죽 감자죽	흰죽 전복죽 계란죽	흰죽 야채죽 들깨죽	흰죽 맛살죽 브로콜리죽	흰죽 녹두죽 흑임자죽	흰죽 참치죽 감자죽

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