

# 식단표

2026.09.20 ~ 2026.09.26

안산중앙요양원

| 구분       | 일(09.20)                                                       | 월(09.21)                                                            | 화(09.22)                                                        | 수(09.23)                                                       | 목(09.24)                                                        | 금(09.25)                                                           | 토(09.26)                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>사골곰탕<br>표고죽순볶음<br>베이컨그린빈볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(641kcal) | 쌀밥<br>콩나물국<br>메추리알장조림<br>올방개묵무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(620kcal)       | 쌀밥<br>부들어묵국<br>강된장지짐<br>감자채피망볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(610kcal)  | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>코다리살무조림<br>가지굴소스볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(651kcal) | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>두부양념조림<br>사각어묵볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(642kcal)  | 쌀밥<br>열무된장국<br>메추리알장조림<br>표고버섯볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(638kcal)     | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>훈제오리아채볶음<br>궁채나물볶음<br>양념고춧잎<br>배추김치<br>(645kcal)   |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>짬뽕국<br>맛동산탕수육<br>해파리냉채<br>건파래무침<br>배추김치<br>(692kcal)    | 기장밥<br>미역국<br>닭볶음탕<br>느타리버섯볶음<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(664kcal)        | 귀리밥<br>황태해장국<br>불향돼지불고기<br>새우젓호박볶음<br>콘샐러드<br>배추김치<br>(658kcal) | 보리밥<br>순두부찌개<br>묵은지닭찜<br>도토리묵무침<br>실곤약초무침<br>배추김치<br>(668kcal) | 차수수밥<br>근대국<br>돈육장조림<br>새송이버섯볶음<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(671kcal) | 추석특식<br>현미밥<br>소고기탕국<br>조기구이<br>고사리볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>(665kcal) | 귀리밥<br>복어채무국<br>닭고기야채볶음<br>호박양파볶음<br>다시마채액젓무침<br>배추김치<br>(701kcal) |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>다시마무국<br>민찌두부조림<br>고사리들깨볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(637kcal) | 쌀밥<br>건새우아욱국<br>고등어시래기조림<br>소세지케찹볶음<br>얼갈이배추나물<br>배추김치<br>(642kcal) | 쌀밥<br>버섯찌개<br>부추계란탕<br>고구마순볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>(635kcal)      | 쌀밥<br>유채된장국<br>돈채우엉불고기<br>감자조림<br>알배기무침<br>배추김치<br>(649kcal)   | 쌀밥<br>유부장국<br>유산슬덮밥<br>참치캔야채볶음<br>비트무생채<br>배추김치<br>(637kcal)    | 쌀밥<br>조개살미역국<br>우물고기<br>탕평채<br>오이무침<br>배추김치<br>(642kcal)           | 쌀밥<br>시금치된장국<br>떡갈비아채조림<br>마늘쫄무침<br>시래기들기름무침<br>배추김치<br>(651kcal)  |
| 오전<br>간식 | 빵,두유                                                           | 빵,두유                                                                | 빵,두유                                                            | 빵,두유                                                           | 빵,두유                                                            | 빵,두유                                                               | 빵,두유                                                               |
| 오후<br>간식 | 빵+샤인머스켓+야구르트                                                   |                                                                     |                                                                 |                                                                |                                                                 |                                                                    |                                                                    |

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

※ \*효반푸드 - 영양사 주선영

\*생신상-9월2일

\*추석특식-9월25일