

식단표

2026년 07월

원당효은요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥 된장국 소다짐마늘쫀득 음 전장김 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 가자미구이 멸치조림 가지절임 배추김치	잡곡밥 콩나물국 온두부+양념장 오징어젓갈 전장김 배추김치	잡곡밥 된장국 멸치무조림 두부구이 근대나물 배추김치
점심 식단				잡곡밥 김치무국 돼지야채불고기 느타리볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장 표고버섯튀김 우어조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 코다리찜 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 생선가스 계란찜 오이무침 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 팽이계란국 카레소스 후르츠콘샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 마파두부 김자반 호박볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 돼지장조림 스크램블에그 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이 된장국 너비아니구이 느타리 버섯볶음 열무나물 배추김치
오후 간식				만쥬 + 우유	귀여워 복숭아주스	후레쉬팍 + 두유	바나나
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 콩나물국 소고기 호박나물 계란후라이 김자반 배추김치	잡곡밥 순두부탕 느타리버섯볶음 전장김 아삭고추된장무 침 배추김치	잡곡밥 시래기국 돈민찌매추리알 조림. 가지절임 오복채 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 고등어구이 계란후라이 오이무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 돈*애호박볶음 김자반 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 비엔나소시지볶 음 가지나물 전장김 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 멸치무침시래기 조림 느타리버섯볶음 가지무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 배추돼지불고기 양배추쌈&쌈장 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 육개장 돼지고기잡채 도토리묵무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 유부국 카레소스 단호박튀김 양배추쌈 + 쌈장 배추김치	잡곡밥 된장국 닭안심불고기 단호박샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 버섯탕수육 도토리묵무침 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지불고기 감자조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 오리훈제국이 호박볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장국 남도식떡갈비 전장김 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭가슴살조림 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 감자국 돼지불고기 어묵볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부조림 가지나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 팽이버섯계란전 실곤약무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 공치캔조림 게살볶음 마늘쫀득무침 배추김치
오후 간식	마시는요거트	계절과일	밀크과자 + 주스	미니바나나우유	호빵 + 요구르트	카스테라 + 우유	삶은계란 + 주스

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	잡곡밥 김치국 돼지채불고기 스크램블에그 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장 두부조림 김가루무침 무생채 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 감자볶음 가지절임 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈*호박나물 연두부&양념장 오복채무침 배추김치	잡곡밥 대파곰국 동태찜 구이김 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 너비아니조림 취눈이콩조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 건파래볶음 단무지채무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 경상도쇠고기국 메밀전병 메추리알조림 무우 생채 배추김치	잡곡밥 감자된장국 돼지불고기 오이무침 맛살 샐러드 요구르트	잡곡밥 미역오이냉국 함박스테이크 브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭다리삼계탕*죽 김치전 규리즈케무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 도토리냉국 가지무침 단호박샐러드 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 도토리냉국 두부조림 단호박샐러드 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돼지불고기 양배추무침 콩나물찜 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장국 돼지장조림 전장김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 무채국 삼치조림 양배추쌈 + 쌈장 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 계란찜 느타리버섯 볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 김치국 옛날소시지전 마늘종볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 유부국 닭아채볶음 김자반 청경채 배추김치	잡곡밥 유부국 닭아채볶음 김자반 청경채 배추김치	잡곡밥 된장국 떡갈비조림 멸치조림 시금치나물 배추김치
오후 간식	떠먹는요거트	황도	호두과자 + 주스	수박	저당포도슬러쉬	슈크림빵*우유	물만두찜
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 김치국 닭*두부조림 오징어젓갈무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 북어채국 참치야채볶음 김가루무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 스크램블에그 마늘종지무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭장조림 구이김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 미역국 후랑크볶음 호박나물 깻잎지무침' 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지카레볶음 전장김 무생채 배추김치	잡곡밥 비지찌개 계란찜 감자채볶음 청경채나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 육개장 메추리알장조림 호박나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오리불고기 감자채볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리조림 게맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 느타리돼지채볶음 가지나물 돈나물초장무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 겉바숙촉두부강정 도토리무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭아채불고기 미나리무침 스크램블에그 배추김치	잡곡밥 오이채통국수 양배추샐러드*드레싱 노각무침 배추김치 요구르트
저녁 식단	잡곡밥 배추국 함박스테이크조림 버섯나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부조림 양배추볶음 톳무침 배추김치	잡곡밥 된장국 김치돼지불고기 단호박샐러드 비트무절임 배추김치	잡곡밥 묵어국 오미산적 들깨무나물 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈사태조림 우영조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 고사리나물 얼무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 버섯탕수육 연두부&양념장 꼬시래기무침 배추김치
오후 간식	단팥빵*두유	계절과일	후레쉬베리*요구르트	단호박찜	비타바나나우유	미니뽕튀기*주스	수박화채

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	잡곡밥 콩나물국 계란말이 김자반 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 두부구이 멸치무조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 계란후라이 구이김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 소민찌고사리나 물 스크램블에그 유채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 참치양배추계란 볶음 호박나물 후레쉬피클 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 계란찜 오징어젓무침 무나물 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 김치국 오리훈제구이 청포묵무침 참나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 카레소스 팽이버섯장국 가지나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥 갓김치김치국 돼지고기잡채 단호박샐러드 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 로제닭다리살조 림 멸치조림 청경채나물 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 시래기국 생선까스 도라지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 계란찜 게맛살볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 만두국 미트볼조림 무나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 마파두부 어묵볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 코다리무찜 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리콩국 돈사태곤약조림 연근무침 시금치나물 배추김치	
오후 간식	떠먹는 요거트	계절과일	모닝빵&샐러드/ 주스	딸기쿠키*우유	저당살구에이드 주스	카스타드*두유	

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