

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [남양주보은 요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일
아침			혼합잡곡밥/흰죽 어묵무국 닭살고추장볶음 올방개묵&양념장 청경채나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 들깨버섯국 두부피쉬볼조림 호두살연근조림 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 감자호박새우젓국 돈채파프리카볶음 숙주부추나물무침 깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 아욱된장국 야채계란찜 느타리청경채나물 모듬장아찌 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 사골우거지국 메추리알장조림 컬리플라워맛살볶음 오이지무침 포기김치
열량/단백질			538 / 21	539 / 23	529 / 28	532 / 23	541 / 22
점심			혼합잡곡밥/새우살야채죽 호박수제비국 돈사태 김치찜 들기름두부구이 콩나물부추무침 포기김치	혼합잡곡밥/계살계란죽 경상도쇠고기무국 삼치데리야끼구이 실곤약야채무침 열무된장나물 포기김치	쥐나물표고갇&양념장/쇠고기야채죽 배추된장국 고기완자전 도토리묵야채무침 맛궁채양파장아찌 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 물만두순두부계란국 오징어초무침 감자브로컬리샐러드 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 생선까스&타르타르 메밀막국수 유채나물무침 포기김치
열량/단백질			551 / 20	523 / 22	538 / 19	534 / 21	540 / 23
오후간식			단호박편빵*주스	겉겹이치즈스틱&차	구운계란&방울토마토&이오	약과&차	핫도그&케첩&차
저녁			혼합잡곡밥/야채죽 열무된장국 훈제오리파프리카볶음 들깨무나물 깻순나물 포기김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 홍합살미역국 간장돈불고기 오이도라지초무침 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/버섯계란죽 닭곰탕 비엔나 야채볶음 감자간장조림 오이고추쌈장무침 포기김치	혼합잡곡밥/쇠고기야채죽 돈육김치찌개 너비아니구이&새송이피망볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/옥수수죽 홍합살두부무국 매콤돈사태떡찜 애호박볶음 일식양배추채참깨샐러드 포기김치
열량/단백질			549/24	549/25	549/21	549/22	549/24

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [남양주보은 요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일	07월 12일
아침	혼합잡곡밥/흰죽 유부계란국 잡채어묵볶음 비빔견과류오징어젓무침 근대고추장나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 콩나물국 연양식불고기볶음 단호박샐러드 브로컬리&초장 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 북어채누룽지탕 계란찜 돌자반 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 감자호박새우젓국 훈제오리아채볶음 컬리플라워알마늘볶음 맛궁채양파절임 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 미트볼피망조림 느타리무나물 깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 아욱된장국 돈민찌두부조림 돌자반 열무된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 표고두부무국 참치오물렛*케첩 양송이토마토볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치
열량/단백질	541 / 22	541 / 22	519/20	541 / 24	525 / 23	558 / 26	526 / 24
점심	혼합잡곡밥/참깨죽 꽃게된장찌개 바삭대패삼겹버섯구이 매콤감자조림 모듬쌈&견과쌈장 포기김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 나주곰탕&당면 춘천닭갈비 가지볶음 숙주미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥/참치야채죽 부대찌개 가자미카레구이 옥수수콘샐러드 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/계란야채죽 오징어물회&소면 메밀전병 마늘쫄어묵볶음 시금치흑임자샐러드 포기김치	혼합잡곡밥/브로콜리게살죽 열무된장국 돈사태갈비조림 유부맛살냉채 애호박볶음 포기김치	혼합잡곡밥/팔죽 황태채무국 우불고기팽이볶음 콩나물잡채 상추참나물겉절이 포기김치	혼합잡곡밥/녹두죽 시래기된장국 삼치무조림 애호박전 근대고추장나물 포기김치
열량/단	540 / 23	540 / 23	560/15	558 / 23	540 / 21	540 / 18	541 / 14
오후간식	요거트&블루베리	단팥빵	바나나&토마토	마시는비피더스&참쌀선과	모닝빵&양배추샐러트(사우전)	안홍찐빵&요구르트	비타민두유&에이스
저녁	혼합잡곡밥/야채죽 순두부호박맑은국 콩치무조림 들깨고사리나물 열무된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 아욱된장국 새우동그랑땡전 숙갓두부무침 오이양파생채 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 홍합살미역국 제육고추장불고기 올방개묵김가루무침 비름나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 사골우거지국 코다리무조림 양배추베이컨볶음 청경채쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 콩가루냉이배추국 닭감자간장조림 새송이깻잎초장무침 미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 김치유부국 카레라이스 순살등심돈까스&케첩 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 순두부찌개 돈육간장불고기 유자무생채 오이볶음 포기김치
열량/단	565/21	565/21	538/16	550/15	566/15	540/14	540/15

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 한보현영양사(면허번호:85753)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [남양주보은 요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
아침	혼합잡곡밥/흰죽 콩나물두부국 메추리알장조림 도라지실채볶음 오이고추쌈장무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 순두부계란국 피쉬볼피망볶음 무짬지들기름볶음 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 시래기된장국 우불야채볶음 김자반 열무나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 홍합살미역국 해물완자조림 마늘종햄볶음 깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 돈사태표고조림 애호박볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 쇠고기무국 계란찜 돌자반 미나리무생채 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 누룽지 잡채어묵피망볶음 씨앗젓갈 브로컬리알새우살볶음 포기김치
열량/단백질	544 / 24	538 / 23	545 / 27	545 / 24	538 / 21	539 / 23	540 / 23
점심	혼합잡곡밥/쇠고기야채죽 도토리묵사발 매콤훈제오리야채볶음 단호박샐러드 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/단호박죽 들깨수제비국 동태무조림 연근흑임자샐러드 숙갓두부무침 포기김치	혼합잡곡밥/팔죽 초복장각삼계탕&찹쌀야채죽 명란떡갈비&어린잎 오이양파생채 수박 포기김치	혼합잡곡밥/참깨죽 북어채탕국 제육김치볶음 감자채그린빈볶음 느타리청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥/계란죽 나가사끼짬뽕국 후르츠탕수육 호두연근조림 얼갈이고추장무침 포기김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 콩가루배추국 가자미구이 어묵잡채 오이고추쌈장무침 포기김치	혼합잡곡밥/콩가루죽 비자락살미역국 우민씨모듬장조림 탕평채 유채나물 포기김치
열량/단백질	544 / 24	538 / 23	545 / 27	545 / 24	538 / 21	539 / 23	540 / 23
오후간식	치즈케익*요구르트	요플레&블루베리	증편&수정과	바나나&오렌지	카스타드&이오	꿀토마토	비피더스&유과
저녁	혼합잡곡밥/야채국 배추된장국 청파래오징어바&타르타르소스 가지양파볶음 청경채나물 포기김치	혼합잡곡밥/단호박죽 배추샤브국 쭈삼불고기 컬리플라워맛살볶음 미역줄기양파볶음 포기김치	혼합잡곡밥/팔죽 쇠고기해장국 매콤두부조림 궁중떡볶이 치커리참외생채 포기김치	혼합잡곡밥/참깨죽 근대된장국 임연수구이 실곤약야채무침 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/계란죽 들깨미역국 순살닭볶음탕 브로콜리새송이볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 유부감자맑은국 순대야채볶음 파리멸치볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/콩가루죽 열무된장국 제육볶음 새송이버섯볶음 치커리오렌지생채 포기김치
열량/단백질	545/16	565/16	538/16	550/15	566/15	540/14	540/15

★ 위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 한보현영양사(면허번호:85753)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [남양주보은 요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일	07월 26일
아침	혼합잡곡밥/흰죽 북어채계란국 미트볼케찹볶음 순두부&양념장 오이초무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 홍합무두부국 돈채파프리카볶음 애호박볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 쇠고기무국 두부피쉬볼조림 영콘맛살볶음 브로콜리초장무침 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 유부감자국 돈사태찜 호두연근조림 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 버섯무채국 너비아니피망볶음 감자채당근볶음 깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 야채계란찜 돌자반 청경채나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 미역누룽지 비엔나피망볶음 느타리볶음 치커리참외무침 포기김치
열량/단	544 / 24	538 / 23	545 / 27	545 / 24	538 / 21	539 / 23	540 / 23
점심	혼합잡곡밥/야채죽 설령탕 오징어야채볶음 파래김구이 콩나물부추무침 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 꽃게된장찌개 닭봉조림 냉샐러드파스타 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 물만두계란떡국 코다리무조림 호박우채볶음 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 열무김치말이국수 순살돈까스*소스 단호박샐러드 모듬장아찌 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 가자미구이 청포묵오이채무침 취나물볶음 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 닭곰탕(중복) 해물파전 마늘쫀어묵볶음 양파고추장아찌 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 호박된장찌개 콩치무조림 삼색냉채 시금치나물 포기김치
열량/단	549 / 25	527 / 28	542 / 25	536 / 24	537 / 25	538 / 26	539 / 26
도우미	두유&마가렛트	요플레&조리퐁	제철과일	카스텔라&오미자차	비피더스*비스킷	감자스프&식빵	비타민두유&만쥬데이
저녁	혼합잡곡밥/들깨죽 동태매운탕 계란말이 가지양파볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 북어채미역국 숯불간장불고기 매콤감자조림 청경채쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥/쇠고기야채죽 배추된장국 훈제오리야채볶음 새송이미나리초무침 숙주나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/버섯김가루죽 참치우거지탕 녹두전 두부조림 근대된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/단호박죽 순두부호박맑은탕 제육콩나물찜 꽃맛살브로컬리샐러드 양배추쌈&쌈장 포기김치	혼합잡곡밥/미역죽 아욱된장국 소불고기야채볶음 애호박볶음 오이생채 포기김치	혼합잡곡밥/참깨죽 쇠고기해장국 돈사태찜 미역줄기팽이볶음 비름고추장나물 포기김치
열량/단	544 / 21	526 / 23	540 / 20	542 / 24	538 / 26	530 / 28	531 / 28

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 한보현영양사(면허번호:85753)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [남양주보은 요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일		
아침	혼합잡곡밥/흰죽 초당순두부&양념장 해물완자볶음 유부표고볶음 맛궁채 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 사골곰탕, 동태살무조림 호박새우젓볶음 돌자반 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 호박새우젓찌개 계란말이 우영채조림 청경채느타리나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 아욱된장국 훈제오리아채볶음 양념깻잎지 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/흰죽 북어채계란국 숯불간장불고기 오징어젓무침 부추적채흑임자무침 포기김치		
열량/단 배지	542 / 27	545 / 24	524 / 20	542 / 24	530/23		
점심	혼합잡곡밥/야채죽 우묵냉국국 고추장불고기 브로콜리명란두부무침 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 추어탕 편육냉채 감자새송이볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 해물짬뽕국 짜장라이스 후르츠탕수육 단무지채부추무침 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 버섯들깨탕 우불고기볶음 콩나물잡채 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥/야채죽 육개장 가자미구이 마카로니샐러드 오이지무침 포기김치		
열량/단	542 / 27	545/15	538 / 19	545/15	550/15		
오후간	요플레&블루베리	겉겹이치즈스틱&차	찐고구마&차	제철과일	안흥찐빵&차		
저녁	혼합잡곡밥/쇠고기야채죽 어묵무우국 파인애플암막스테이크* 소스 실곤약아채무침 썩갠나물 포기김치	혼합잡곡밥/녹두죽 바지락살콩나물국 안동찜닭 도라지초무침 열무된장나물 포기김치	혼합잡곡밥/팔죽 소고기미역국 코다리무조림 올방개묵&양념장 미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥/콩가루죽 감자호박수제비 오징어두부조림 가지볶음 오이무침 포기김치	혼합잡곡밥/옥수수죽 열무된장국 치킨가라아게강정 목이냉채 유채나물 포기김치		
열량/단 배지	544 / 21	526 / 23	540 / 20	542 / 24	526 / 23		

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 한보현영양사(면허번호:85753)