

식단표

2026년 09월

골든네스트케어원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				아침(580.23kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.25kcal)	점심(620.10kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.25kcal)
				잡곡밥/소고기죽 만두국 소고기볶음 어묵볶음 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 잡채 가지볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/계란죽 누룽지탕 계란장조림 고사리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 얼갈이국 돈육불고기 콩나물무침 열무무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대국 병아리콩조림 무채볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 미역국 닭조림 피마지알볶음 미카로니/파일샐러드 배추김치	잡곡밥/연두부죽 시래기국 연두부/양념장 연근조림 건파래무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 창국장 탕수육/소스 참깨잎 청포묵무침 배추김치	잡곡밥/감자야채죽 미역국 생선조림 감자조림 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 팽이장국 카레소스 미역초무침 무생채 배추김치
				저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식
				잡곡밥/버섯죽 근대국 생선구이 느타리무침 바리깬잎 배추김치	오전/생과일주스 오후/햇케익	잡곡밥/두부야채죽 어묵국 두부조림 양배추쌈 고구마줄기 배추김치	오전/쥬스 오후/빵/요구르트	잡곡밥/닭야채죽 홍합국 생선조림 새송이볶음 청경채겉절이 배추김치	오전/생과일주스 오후/순대찜	잡곡밥/계란죽 오징어국 계란말이 바리무침 열무겉절이 배추김치	오전/생과일주스 오후/찜감자	잡곡밥/야채죽 북어무채국 순대찜 마늘쫄조림 도토리묵무침 배추김치	오전/생과일주스 오후/
6		7		8		9		10		11		12	
아침(580.23kcal)	점심(620.25kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.23kcal)	아침(580.15kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.10kcal)
잡곡밥/야채죽 계란국 동그랑땡 고사리볶음 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돈육불고기 늪은호박조림 열무겉절이 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 크림스프 두부구이 무채볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 국수장국/계란 돈육채볶음 콩나물무침/어르신 만 호박채/당근채 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 만두국 계란후라이 어묵볶음 건파래무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 미역국 동태무조림 콩나물무침 열무얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 멸치무조림 고사리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돈육불고기 열무얼갈이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 돈육장조림 오징어젓갈 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/야채죽 돈육등뼈탕/시래기 두부구이 청포묵무침 실곤약무침/양배추 배추김치	잡곡밥/연두부죽 감자국 연두부/간장 시래기볶음 무채볶음 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 어묵국 닭조림/무 콩나물무침 도라지무침 배추김치	잡곡밥/감자야채죽 북어국 동그랑땡 감자간장조림 마늘쫄멸치조림 배추김치	잡곡밥/콩비지죽 콩비지찌개 고추잡채/돈육채/부 추 무생채 미역줄기볶음 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식	저녁(620.12kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 순두부국 삼치무조림 바리깬잎 숙주나물 배추김치	오전/요구르트 오후/영양죽	잡곡밥/야채죽 미역국 가지미구이 도토리묵 목이버섯 배추김치	오전/쥬스 오후/호박죽	볶음밥/두부죽 팽이장국 두부조림 상추겉절이 단무지/쌈/맛살당 근 배추김치	오전/요구르트 오후/빵	잡곡밥/야채죽 고구마알국 당면만두/계란부추 가지볶음 고추잎무침 배추김치	오전/바나나쥬스 오후/찜감자	잡곡밥/감자야채죽 북어국 순대야채볶음 새송이볶음 바리깬잎 배추김치	오전/쥬스복숭아 오후/영양죽	잡곡밥/야채죽 홍합국 부추전 후랑크소세지볶음 느타리무침 배추김치	오전/바나나쥬스 오후/물만두	잡곡밥/계란야채죽 근대국 계란찜/야채 치커리겉절이 묵무침/야채 배추김치	오전/토마토쥬스 오후/빵/요구르트
13		14		15		16		17		18		19	
아침(580.20kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.23kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.10kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.10kcal)
잡곡밥/야채죽 시래기국 생선무조림 바리깬잎 오복지 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵무국 돈육불고기 조선평박볶음 열무2k	잡곡밥/두부죽 크림스프 두부구이 시래기볶음 무알랭이/깻잎 배추김치	잡곡밥/야채죽 비빔밥 돈육채/호박채 콩나물/무채/상추 열무김치/김치	잡곡밥/소고기죽 소고기국/당국 콩조림 새송이버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 콩나물국 닭조림 미역초무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 홍합국 두부구이 백목이버섯 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 미역국/소고기 잡채/묵이/부추 도라지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 느타리버섯국 계란장조림 건파래볶음 오복지 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 생선가스/소스 배추된장무침 도토리묵 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 시래기국 돈육장조림 마파두부 무생채부추무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 마파두부 무생채부추무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 돈육장조림 숙주무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/순두부죽 순두부찌개 순대볶음 열무무침 미역줄기무침 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 순두부국 돈육장조림 도토리무침 바리깬잎 배추김치	오전/바나나 오후/물만두	잡곡밥/야채죽 근대국 동태포전 가지볶음 목이버섯 배추김치	오전/토마토 오후/호박죽	잡곡밥/계란죽 꽃게탕 계란찜 바리깬잎 호박알/쌈/쌈장 배추김치	오전/바나나 오후/빵	잡곡밥/야채죽 얼갈이국 생선조림 느타리무침 청경채겉절이 배추김치	생선잔치/케익 기주떡/	잡곡밥/야채죽 북어국 돈육불고기 열무무침 가지볶음 배추김치	오전/토마토 오후/찜감자	잡곡밥/감자야채죽 두부된장국 부추전 어묵볶음 감자채볶음 배추김치	오전/바나나 오후/빵	잡곡밥/버섯죽 팽이장국 만두탕수 새송이볶음 바리깬잎 배추김치	오전/요구르트 오후/영양죽

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(580.23kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.23kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.15kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.10kcal)	점심(620.25kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.12kcal)
잡곡밥/야채죽 만두국 계란후라이 연근조림 목이버섯 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 돈육불고기 청포묵무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 크림스프 두부구이 깻잎지 마늘쫀득치조림 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 국수계란장국/ 돈육채볶음 호박채/당근채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 누룽지탕 돈육장조림 오징어젓갈 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/순두부죽 순두부국 양장피/돈육 미역초무침 실곤약양배추 배추김치	잡곡밥/감자죽 홍합국 돈육불고기 숙주나물 감자간장조림 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 콩나물국 닭조림2.5/닭살 백목이버섯 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/연두부죽 만두국 연두부/양념장 무채볶음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 북어무채국 두부구이/양념장 콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 토란국/무우/들깨 소불고기/야채 동그랑땡 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기탕국/두부 한식잡채 도라지무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 근대국 계란후라이 숙주나물 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 미역국 두부김치/볶음 무생채/부추 청포묵무침 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.20kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식
잡곡밥/두부야채죽 얼갈이국 생선무조림 시래기볶음 양배추쌈/무침 배추김치	오전/야쿠르트 오후/영양죽	잡곡밥/콩비지죽 콩비지국 삼치카레구이 감자간장조림 열무무침 배추김치	오전/바나나 오후/호박죽	잡곡밥/야채죽 라면탕 어묵볶음 열무겉절이 목이버섯 배추김치	오전/토마토 오후/빵	잡곡밥/계란죽 미역된장국 계란야채찜 도토리묵 바라깻잎 배추김치	오전/야쿠르트 오후/영양죽	잡곡밥/야채죽 두부된장국 삼치구이 새송이버섯 청경채양배추 배추김치	오전/바나나 오후/물만두	잡곡밥/감자야채죽 얼갈이국 동태전 열무나물 감자채볶음 배추김치	오전/야쿠르트 오후/기주떡/	잡곡밥/버섯야채죽 꽃게탕 순대볶음/야채 목이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	오전/주스 오후/카스타드
27		28		29		30							
아침(580.25kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.25kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)						
잡곡밥/두부야채죽 만두국 동그랑땡 연근조림 오복지 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 돈육불고기 미역초무침 열무무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 크림스프 계란장조림 얼갈이무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 국수계란장국/ 돈육채볶음 호박채/당근채 김가루/열무김치	잡곡밥/야채죽 만두국 멸치무조림 어묵볶음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 시래기국/콩가루 닭볶음/닭살/무우 천사채샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어국 돈육장조림 숙주나물 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 미역국 두부구이 어묵볶음 열무무침 배추김치						
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식						
잡곡밥/야채죽 무채국 카레소스 단무지 마늘쫀득조림 배추김치	오전/바나나주스 오후/찜감자	잡곡밥/야채죽 얼갈이국 가자미구이 열무무침 가지볶음 배추김치	오전/생과일주스 오후/호박죽	잡곡밥/순두부죽 순두부국 당면계란만두 호박새우젓조림 치커리청경채 배추김치	오전/요구르트 오후/빵/요구르트	잡곡밥/버섯죽 김치콩나물국 생선조림 바라깻잎/고구미줄 기 새송이버섯 배추김치	오전/생과일주스 오후/영양죽						

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산(밥, 죽), 배추김치:배추,고추가루-중국산,

두부,순두부,연두부,콩비지:대두 콩나물 :외국산 , 팔:페루 콩:중국외국산

소민씨,불고기소고기:호주산,미국산/ 닭가슴살 민씨,닭토막/국내산, 닭봉살고기/브라질/ 돈육채,다짐육:국내산 돈육전지:미국산, 고등어:국내산,/ 우육:/미국
/후랑크소세지:계육74%국산,옥수수전분:미국등 동그랑땡, 햄,미트볼:계육 돈육-국내산, 가자미,동태:러시아산, 오징어:칠레산,오징어젓갈:중국산,오리:국내산

오리슬라이스/중국,꽃게 홍합:중국산

바지락살/중국산,/순대:건면전분 중국산 /돈창자돈혈돈지:국내산 /탕수육:계육돈육:수입,국내산 /

고등어캔/ 국내산,꽂치캔 참치캔(가다랑어:원양산)수입 계란:국내산