

# 식단표

2024년 10월

한울요양원

| 구분    |                                                             |                                                           | 화(10.01)                                                        | 수(10.02)                                             | 목(10.03)                                                             | 금(10.04)                                                    | 토(10.05)                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 아침 식단 |                                                             |                                                           | 기장밥/흰죽<br>동태살해장국<br>양념두부조림<br>연근흑임자무침<br>시금치나물<br>맛김치           | 기장밥/흰죽<br>물만둣국<br>야채계란찜<br>파래부추무침<br>브로콜리*초장<br>맛김치  | 기장밥/흰죽<br>오징어국<br>비엔나케첩볶음<br>명엽채조림<br>유채나물<br>맛김치                    | 기장밥/흰죽<br>아욱된장국<br>베이컨감자채볶음<br>들깨고사리볶음<br>브로콜리*초장<br>맛김치    | 기장밥/흰죽<br>맑은유부국<br>새우살호박볶음<br>푸실리샐러드<br>도시락김<br>맛김치       |
| 점심 식단 |                                                             |                                                           | 기장밥/돈민씨새<br>송이죽<br>들깨미역국<br>간장불고기<br>한식잡채<br>무생채<br>맛김치         | 기장밥/들깨닭죽<br>콩나물국<br>닭볶음탕<br>사각어묵볶음<br>수제장아찌<br>맛김치   | 기장밥/바지락야<br>채죽<br>장터소고기국<br>미트볼조림<br>그린샐러드*흑임<br>자D<br>숙주나물<br>맛김치   | 기장밥/소고기죽<br>어묵국<br>돈육카레덮밥<br>연근버섯조림<br>콩나물무침<br>맛김치         | 기장밥/낙지김치<br>죽<br>다시마무침국<br>제육볶음<br>양배추찜*쌈장<br>오이생채<br>맛김치 |
| 저녁 식단 |                                                             |                                                           | 기장밥/사골죽<br>맑은감자국<br>순대야채볶음<br>동부묵지단무침<br>양념마늘종절임<br>맛김치         | 기장밥/단호박죽<br>우거지된장국<br>돈채피망볶음<br>김치전<br>무짬지무침<br>맛김치  | 기장밥/옥수수죽<br>감자탕<br>돈채무조림<br>실곤약샐러드<br>맛김치                            | 기장밥/계살죽<br>사골해장국<br>미니돈가스강정<br>새송이볶음<br>미역초무침<br>맛김치        | 기장밥/미역죽<br>버섯찌개<br>코다리콩나물찜<br>고구마순나물<br>아삭이된장무침<br>맛김치    |
| 오후 간식 |                                                             |                                                           | 수제빵                                                             | 찜고구마                                                 | 카스타드크림빵                                                              | 소고기죽                                                        | 카스타드과자                                                    |
| 구분    | 일(10.06)                                                    | 월(10.07)                                                  | 화(10.08)                                                        | 수(10.09)                                             | 목(10.10)                                                             | 금(10.11)                                                    | 토(10.12)                                                  |
| 아침 식단 | 기장밥/흰죽<br>계란탕<br>돈채가지볶음<br>취나물무침<br>갯절임<br>맛김치              | 기장밥/흰죽<br>소고기뭇국<br>메란곤약조림<br>메밀전병<br>시금치나물<br>맛김치         | 기장밥/흰죽<br>오징어찌개<br>돈채그린빈스볶음<br>시래기된장지짐<br>구이김<br>맛김치            | 기장밥/흰죽<br>맑은조랭이떡국<br>잡채어묵조림<br>호박볶음<br>배추나물<br>맛김치   | 기장밥/흰죽<br>보리새우뭇국<br>쏘아케첩볶음<br>취어채간장조림<br>쌈다시마*초장<br>맛김치              | 기장밥/흰죽<br>매생이국<br>야채계란찜<br>고사리볶음<br>양배추찜*쌈장<br>맛김치          | 기장밥/흰죽<br>감자양파국<br>민씨두부조림<br>가지나물<br>도시락김<br>맛김치          |
| 점심 식단 | 기장밥/흑임자죽<br>열무된장국<br>간장닭조림<br>토마토샐러드*키<br>위D<br>궁채절임<br>맛김치 | 기장밥/계란야채<br>죽<br>맑은미역국<br>함박데리조림<br>맛살야채볶음<br>오이생채<br>맛김치 | 기장밥/한방닭죽<br>콩나물국<br>돈육김치두루치<br>기<br>온두부찜<br>콩나물김가루무<br>침<br>맛김치 | 기장밥/새우살죽<br>어묵탕<br>닭볶음탕<br>동부묵무침<br>미역초무침<br>맛김치     | 기장밥/미역소고<br>기죽<br>김치순두부국<br>돈불고기덮밥<br>양배추샐러드*흑<br>임자D<br>숙주나물<br>맛김치 | 기장밥/돈민씨새<br>송이죽<br>뼈없는감자탕<br>동그랑땡조림<br>목이버섯볶음<br>무나물<br>맛김치 | 기장밥/들깨닭죽<br>닭곰탕<br>도토리묵무침<br>어묵볶음<br>얼갈이겉절이<br>맛김치        |
| 저녁 식단 | 기장밥/곤드레죽<br>버섯찌개<br>코다리콩나물찜<br>고구마순나물<br>아삭이된장무침<br>맛김치     | 기장밥/감자야채<br>죽<br>홍합국<br>통마늘닭살볶음<br>메곤조림<br>무짬지무침<br>맛김치   | 기장밥/브로콜리<br>죽<br>버섯된장국<br>마파두부소스<br>마카로니샐러드<br>오복지<br>맛김치       | 기장밥/렌틸콩죽<br>비지찌개<br>후랑크야채볶음<br>건파래볶음<br>청경채나물<br>맛김치 | 기장밥/시래기죽<br>순댓국<br>해물콩나물찜<br>미역줄기볶음<br>부추겉절이<br>맛김치                  | 기장밥/매생이죽<br>근대된장국<br>햄감자조림<br>시래기무조림<br>깻잎지<br>맛김치          | 기장밥/당근단팔<br>죽<br>수제비국<br>고등어구이<br>연근조림<br>양념마늘쫄지<br>맛김치   |
| 오후 간식 | 요거트                                                         | 콩찰떡                                                       | 떠먹는요거트+크<br>레커                                                  | 또띠아                                                  | 콘샐러드샌드위<br>치                                                         | 수정과                                                         | 이온음료                                                      |

| 구분    | 일(10.13)                                                   | 월(10.14)                                                 | 화(10.15)                                                     | 수(10.16)                                                    | 목(10.17)                                             | 금(10.18)                                                      | 토(10.19)                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 아침 식단 | 기장밥/흰죽<br>크림스프<br>참치야채볶음<br>단호박샐러드<br>유채나물<br>맛김치          | 기장밥/흰죽<br>복엇국<br>두부강정<br>도라지생채<br>참나물무침<br>맛김치           | 기장밥/흰죽<br>계란국<br>돈채가지볶음<br>오징어초무침<br>오이지무침<br>맛김치            | 기장밥/흰죽<br>근대고추장국<br>참치두부조림<br>푸실리샐러드<br>도시락김<br>맛김치         | 기장밥/흰죽<br>고기만둣국<br>돈채시금치볶음<br>두부썩갓무침<br>깻순나물<br>맛김치  | 기장밥/흰죽<br>유채된장국<br>베이컨감자채볶음<br>브로콜리흑임자<br>무침<br>고구마순나물<br>맛김치 | 기장밥/흰죽<br>우동국물<br>산적피망조림<br>명엽채고추장볶음<br>갓절임<br>맛김치       |
| 점심 식단 | 기장밥/바지락야채죽<br>우거지된장국<br>아채스크램블<br>새송이초무침<br>양배추된장무침<br>맛김치 | 기장밥/소고기죽<br>어묵국<br>안동찜닭<br>김치반<br>콩나물무침<br>맛김치           | 기장밥/낙지김치죽<br>순두부백탕<br>소고기덮밥<br>그린샐러드*오리<br>엔탈D<br>무생채<br>맛김치 | 기장밥/흑임자죽<br>홍합살미역국<br>돈육장조림<br>탕평채<br>수제장아찌<br>맛김치          | 기장밥/계란야채죽<br>콩나물국<br>오돈불고기<br>보리새우무조림<br>오이생채<br>맛김치 | 기장밥/한방닭죽<br>육개장<br>카레소스<br>어묵야채볶음<br>미역야채무침<br>맛김치            | 기장밥/새우살죽<br>다시마무채국<br>묵은지닭조림<br>호박볶음<br>치커리겉절이<br>맛김치    |
| 저녁 식단 | 기장밥/건새우아육죽<br>샤브샤브국<br>미트볼조림<br>실곤약무침<br>오이지무침<br>맛김치      | 기장밥/사골죽<br>돈육김치찌개<br>미트볼조림<br>해물부추전<br>오복지무침<br>맛김치      | 기장밥/단호박죽<br>배추된장국<br>민짜감자조림<br>미역줄기볶음<br>부추겉절이<br>맛김치        | 기장밥/옥수수죽<br>사골해장국<br>두부전*양념장<br>버섯들깨무침<br>양념깻잎지<br>맛김치      | 기장밥/계살죽<br>호박수제비국<br>우렁강된장<br>양배추찜<br>숙주나물<br>맛김치    | 기장밥/미역죽<br>맑은감자국<br>순대야채볶음<br>연근시저샐러드<br>마늘종장아찌<br>맛김치        | 기장밥/곤드레죽<br>두부새우젓국<br>동그랑땡볶음<br>천사채마요무침<br>무쫄지무침<br>맛김치  |
| 오후 간식 | 요플레                                                        | 미니와플                                                     | 수제빵                                                          | 아이스경단                                                       | 고구마샌드위치                                              | 햄치즈토스트                                                        | 베지밀두유                                                    |
| 구분    | 일(10.20)                                                   | 월(10.21)                                                 | 화(10.22)                                                     | 수(10.23)                                                    | 목(10.24)                                             | 금(10.25)                                                      | 토(10.26)                                                 |
| 아침 식단 | 기장밥/흰죽<br>오징어국<br>비엔나조림<br>연두부*양념장<br>구이김<br>맛김치           | 기장밥/흰죽<br>수제비국<br>삼색계란찜<br>목이버섯볶음<br>해초무침<br>맛김치         | 기장밥/흰죽<br>동태살뚝국<br>소고기오이볶음<br>단호박맛살조림<br>도시락김<br>맛김치         | 기장밥/흰죽<br>계란탕<br>중화풍두부조림<br>쥐어채볶음<br>시금치나물<br>맛김치           | 기장밥/흰죽<br>매생이떡국<br>비엔나야채볶음<br>가지나물<br>궁채장아찌<br>맛김치   | 기장밥/흰죽<br>아육국<br>잡채어묵조림<br>감자야채범벅<br>쌈다시마*초장<br>맛김치           | 기장밥/흰죽<br>홍합탕<br>닭살데리조림<br>유채나물<br>구이김<br>맛김치            |
| 점심 식단 | 기장밥/미역소고기죽<br>얼갈이된장국<br>코다리강정<br>들깨궁채볶음<br>아삭이양파무침<br>맛김치  | 기장밥/돈민짜새송이죽<br>맑은미역국<br>제육볶음<br>마카로니샐러드<br>얼갈이겉절이<br>맛김치 | 기장밥/들깨닭죽<br>청국장찌개<br>뼈없는닭갈비<br>동부목지단무침<br>콩나물김가루무침<br>맛김치    | 기장밥/바지락야채죽<br>채죽<br>백짬뽕국<br>짜장덮밥<br>사각어묵볶음<br>오이양파무침<br>맛김치 | 기장밥/소고기죽<br>팽이계란국<br>돈채피망볶음<br>맛살야채볶음<br>미역초무침       | 기장밥/낙지김치죽<br>김치콩나물국<br>간장찜닭<br>새송이초무침<br>들깨무나물<br>맛김치         | 기장밥/흑임자죽<br>순두부국<br>모듬장조림<br>도토리묵무침<br>숙주나물<br>맛김치       |
| 저녁 식단 | 기장밥/감자야채죽<br>꽃게탕<br>잡채어묵조림<br>도토리묵*양념장<br>열무나물<br>맛김치      | 기장밥/브로콜리죽<br>유부장국<br>후랑크야채볶음<br>연근조림<br>부추겉절이<br>맛김치     | 기장밥/렌틸콩죽<br>어묵탕<br>미트볼피망볶음<br>김치전<br>치커리유자청무침<br>맛김치         | 기장밥/시래기죽<br>시래기된장국<br>동그랑땡전<br>실곤약무침<br>오복지<br>맛김치          | 기장밥/매생이죽<br>온도토리묵국<br>민짜감자조림<br>우렁잡채<br>깻잎지<br>맛김치   | 기장밥/당근단팔죽<br>설렁탕<br>해물콩나물찜<br>건파래볶음<br>양파장아찌<br>맛김치           | 기장밥/건새우아육죽<br>복어계란국<br>미니돈가스강정<br>미역줄기볶음<br>오이지무침<br>맛김치 |
| 오후 간식 | 요거트                                                        | 한입약과                                                     | 마시는요플레                                                       | 안흥찐빵                                                        | 감자샌드위치                                               | 버터롤빵                                                          | 초코우유                                                     |

| 구분       | 일(10.27)                                                   | 월(10.28)                                                | 화(10.29)                                             | 수(10.30)                                                    | 목(10.31)                                                         |  |  |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| 아침<br>식단 | 기장밥/흰죽<br>크림스프<br>아채스크램블<br>연근샐러드*오리<br>엔탈D<br>근대나물<br>맛김치 | 기장밥/흰죽<br>오징어국<br>산적아채볶음<br>단호박샐러드<br>도시락김<br>맛김치       | 기장밥/흰죽<br>유채된장국<br>베이컨아채볶음<br>파래부추무침<br>오이지무침<br>맛김치 | 기장밥/흰죽<br>우동국물<br>산적데리볶음<br>오징어브로콜리<br>숙회<br>구이김<br>맛김치     | 기장밥/흰죽<br>크림스프<br>베이컨아채볶음<br>단호박샐러드<br>간장깻잎지<br>맛김치              |  |  |
| 점심<br>식단 | 기장밥/계란아채<br>죽<br>감자양파국<br>가자미구이<br>고사리볶음<br>간장깻잎지<br>맛김치   | 기장밥/한방닭죽<br>콩나물국<br>닭볶음탕<br>탕평채<br>열무겉절이<br>맛김치         | 기장밥/새우살죽<br>비지감자탕<br>미트볼조림<br>어묵볶음<br>무생채<br>맛김치     | 기장밥/미역소고<br>기죽<br>순두부계란국<br>유산슬소스<br>도토리묵무침<br>청경채나물<br>맛김치 | 기장밥/돈민짜새<br>송이죽<br>팽이된장국<br>돈육그린빈스북<br>음<br>볼어묵조림<br>해초무침<br>맛김치 |  |  |
| 저녁<br>식단 | 기장밥/사골죽<br>시금치된장국<br>돈육무조림<br>천사채샐러드<br>양념마늘쫄지<br>맛김치      | 기장밥/단호박죽<br>짬뽕수제비국<br>두부구이*양념장<br>콘샐러드<br>꼬시래기무침<br>맛김치 | 기장밥/옥수수죽<br>알탕<br>순대아채볶음<br>버섯들깨무침<br>무짬지채<br>맛김치    | 기장밥/게살죽<br>청국장찌개<br>동그랑땡볶음<br>건파래볶음<br>오복지<br>맛김치           | 기장밥/미역죽<br>보리새우뚝국<br>아채계란찜<br>시래기조림<br>배추나물<br>맛김치               |  |  |
| 오후<br>간식 | 요플레                                                        | 꿀호떡                                                     | 수제빵                                                  | 찐고구마                                                        | 둥근달빵                                                             |  |  |

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

※ 원산지 표시 : \*쌀, 찹쌀:국내산/돼지고기(국내산)/소고기(외국산)/훈제오리(중국산)/참치(가다랑어:원양산,태평양)

닭(뼈, 닭가슴살-국내산/닭정육-브라질산)/콩(두부류, 콩비지-수입산)

\*수산물:동태,코다리(러시아산) 고등어(국내산) 오징어(페루산) ,꽃게(중국산),아귀(중국산)

\*콩(두부류,콩비지)외국산 \*김치:배추김치(중국산) \*고춧가루(중국산)

\*식육가공품:고기산적(돈육,계육:수입산) ,미트볼 ,비엔나, 후랑크소세지,너비아니,동그랑땡, 함박(계육,돈육:수입산)

※ \*노인평균영양권장량:열량1600~2000kcal 당질240~300g/단백질45~50g/지질30~55g