

식단표

2025년 04월

온마음요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일			
				1		2		3		4		5			
				아침 (600kcal) 점심 (615kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)			
				백미밥 맑은감자국 비엔나아채볶음 올방개묵 콩나물무침 배추김치		백미밥 맑은콩나물무국 간장닭조림 채어묵볶음 무생채 배추김치		백미밥 맑은콩나물국 미트볼아채볶음 무나물 건파래자반 배추김치		백미밥 된장찌개 제육볶음 숙주나물무침 상추쌈*쌈장 배추김치		백미밥 사골곰탕 돈민찌두부조림 감자조림 새송이버섯볶음 배추김치		백미밥 두부새우젓국 데리아끼닭살볶음 얼갈이나물 곤약무조림 배추김치	
				저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)			
				백미밥 시래기된장국 가지마카레구이 느타리버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치		백미밥 계란국 순대아채볶음 도토리묵무침 청경채겉절이 배추김치		백미밥 얼큰콩나물국 하이라이스소스 미니돈까스 단무지무침 배추김치		백미밥 미역국 돈육모듬장조림 브로콜리맛살볶음 도라지나물 배추김치		백미밥 청국장 고등어무조림 배추된장무침 치커리생채 배추김치			
6		7		8		9		10		11		12			
아침 (600kcal) 점심 (610kcal)		아침 (600kcal) 점심 (610kcal)		아침 (600kcal) 점심 (600kcal)		아침 (600kcal) 점심 (620kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)		아침 (600kcal) 점심 (600kcal)		아침 (600kcal) 점심 (610kcal)			
백미밥 열무된장국 소불고기 호박볶음 연근조림 배추김치		백미밥 김치찌개 계란장조림 고사리나물 얼갈이나물무침 배추김치		백미밥 북어무국 돈민찌두부조림 청포묵김가루무침 브로콜리*초장 배추김치		백미밥 우거지된장국 돈육짜장소스 두부탕수 짜사이무침 배추김치		백미밥 맑은바섯탕 계란스크림볼 무나물 건파래볶음 배추김치		백미밥 두부장국 순살닭볶음탕 콩나물무침 부추오이생채 배추김치		백미밥 들깨무채국 총알버섯소세지볶음 얼갈이나물무침 숙주나물무침 배추김치		백미밥 청국장 코다리조림 고구마맛탕 우영조림 배추김치	
저녁 (605kcal)		저녁 (615kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)			
백미밥 미역국 순살닭아채볶음 감자채볶음 무나물 배추김치		백미밥 쇠고기미역국 목은지고등어조림 감자샐러드 오복지무침 배추김치		백미밥 미소장국 고추장돈육볶음 상추*쌈장 실곤약아채무침 배추김치		백미밥 사골육개장 부추아채전 알감자조림 청경채나물 배추김치		백미밥 계란국 두부구이*양념장 맛살아채볶음 미역줄기무침 배추김치		백미밥 콩나물국 오삼불고기 양배추쌈*쌈장 치커리생채 배추김치		백미밥 고사리해장국 계란장조림 느타리골소스볶음 썩갓두부무침 배추김치		백미밥 계란탕 돈채아채볶음 순두부 시금치나물 배추김치	
13		14		15		16		17		18		19			
아침 (600kcal) 점심 (600kcal)		아침 (600kcal) 점심 (630kcal)		아침 (600kcal) 점심 (580kcal)		아침 (600kcal) 점심 (630kcal)		아침 (600kcal) 점심 (600kcal)		아침 (600kcal) 점심 (610kcal)		아침 (600kcal) 점심 (615kcal)			
백미밥 유부된장국 돈육장조림 배추된장나물 두반장가지볶음 배추김치		백미밥 조갯살무국 숙주돈육볶음 얼갈이나물 곤약버섯조림 배추김치		백미밥 얼갈이된장국 비엔나소세지볶음 비름나물무침 콩나물무침 배추김치		백미밥 참치김치찌개 돈까스*소스 알감자조림 양배추샐러드 배추김치		백미밥 소고기무국 완지칠리소스조림 숙주나물무침 건파래볶음 배추김치		백미밥 사골닭곰탕 간장돈불고기 미역초무침 오이고추쌈장무침 배추김치		백미밥 얼갈이된장국 두부조림 우영들깨볶음 청경채나물무침 배추김치		백미밥 다시마무국 닭볶음탕 취나물볶음 천사채아채무침 배추김치	
저녁 (600kcal)		저녁 (605kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (615kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (610kcal)			
백미밥 순두부찌개 아채스크램블 마카로니샐러드 숙주나물무침 배추김치		백미밥 우거지된장국 조기구이 근대나물무침 들깨무나물 배추김치		백미밥 맑은콩나물국 미트볼조림 청포묵아채무침 깻잎나물볶음 배추김치		백미밥 유부장국 해물콩나물찜 호박나물볶음 시각어묵볶음 배추김치		백미밥 시래기국 춘천닭갈비 미역줄기볶음 쭈꾸니들깨볶음 배추김치		백미밥 감자국 제육볶음 상추도토리묵무침 무말랭이무침 배추김치		백미밥 북어두부국 돈육모듬장조림 감자조림 무생채 배추김치			

20		21		22		23		24		25		26	
아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)	아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)	아침 (600kcal)	점심 (620kcal)
백미밥 순두부백탕 닭살굴소스볶음 취나물무침 연근조림 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육피망볶음 상추겉절이 숙주나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈민짜두부조림 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥 콩나물국 고구마찜닭 무청시래기지짐 들깨무나물 배추김치	백미밥 맑은무국 돈육간장볶음 취나물볶음 두부김무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 가지미카레구이 고사리나물볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 참치아채볶음 도라지나물볶음 청포묵김무침 배추김치	백미밥 감자국 간장찜닭 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 맑은두부국 돈채숙주볶음 시금치나물무침 배추된장무침 배추김치	백미밥 미역국 닭살데리아채볶음 실곤약아채무침 치커리오리엔탈무 침 배추김치	백미밥 시금치된장국 계란장조림 온두부*양념장 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 어묵국 돈사태조림 삼색감자채볶음 건취나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 총알버섯소세지볶 음 물만두*초간장 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 바지락무국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 미역초무침 배추김치
저녁 (600kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)	
백미밥 열무된장국 너비아니구이 오이무침 구이김 배추김치		백미밥 홍합무국 메추리알곤약장조 림 브로콜리버섯볶음 배추된장나물 배추김치		백미밥 닭곰탕 완자아채볶음 불어묵볶음 다시마쌈*초장 배추김치		백미밥 배추된장국 돈육간장볶음 아채계란찜 무생채 배추김치		백미밥 미소장국 고등어엿장구이 도토리묵아채무침 숙주나물 배추김치		백미밥 사골곰탕 참치김치볶음 김구이 청경채된장나물 배추김치		백미밥 콩나물국 닭볶음탕 단호박샐러드 봄동겉절이 배추김치	
27		28		29		30							
아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (640kcal)	아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (600kcal)						
백미밥 팽이버섯장국 닭간장조림 배추나물무침 김구이 배추김치	백미밥 부대찌개 두부양념조림 썩갓두부무침 오이생채 배추김치	백미밥 배추국 고기산적볶음 시금치나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이해장국 돈채표고볶음 불어묵볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 유채된장국 미트볼조림 배추나물무침 김구이 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 파래곤약아채무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 참치두부조림 무생채 오이나물 배추김치	백미밥 순두부계란국 짜장소스 한식잡채 단무지채무침 배추김치						
저녁 (610kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (605kcal)		저녁 (600kcal)							
백미밥 순살김자탕 동그랑땡볶음 브로콜리*초장 숙주나물무침 배추김치		백미밥 청국장찌개 조기구이 근대나물무침 부추무생채 배추김치		백미밥 맑은콩나물국 닭간장조림 청포묵아채무침 깻잎나물볶음 배추김치		백미밥 유부장국 가지미구이 쭈꾸니호박볶음 컬리플라워맛살볶 음 배추김치							

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

※ ※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.