

식단표

2025년 05월

온마음요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3	
								아침(600kcal)	점심(615kcal)	아침(600kcal)	점심(615kcal)	아침(600kcal)	점심(615kcal)
								백미밥 사골곰탕 아재계란찜 무나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 두부새우젓국 코다리조림 얼갈이나물 숙주나물 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 참치야끼닭살볶음 양념깻잎지 취나물무침 배추김치	백미밥 유부된장국 데리야끼닭살볶음 청포묵*양념간장 오복지무침 배추김치	백미밥 호박된장국 소불고기 느타리버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 계란탕 두부조림 콩나물무침 시각어묵볶음 배추김치
								저녁(600kcal)	간식	저녁(600kcal)	간식	저녁(600kcal)	간식
								백미밥 닭가슴살 마파두부소스 만두강정 쭈키니볶음 배추김치	수제간식*주스	백미밥 비지찌개 돈육모듬장조림 브로콜리*초장 도라지나물 배추김치	오에스*두유	백미밥 김치찌개 생선까스*타르소스 배추된장무침 제철나물 배추김치	말기*식혜
4		5 어린이 날		6 대체공휴일(5.5)		7		8		9		10	
아침(600kcal)	점심(600kcal)	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 제철된장국 간장불고기 곤약무조림 도시락김 배추김치	백미밥 소고기무국 계란장조림 고사리나물 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 복어무국 에그스크램블 청포묵김가루무침 브로콜리*초장 배추김치	백미밥 계란국 유니짜장소스 탕수육*소스 단무지무침 배추김치	백미밥 모듬버섯국 동그랑땡볶음 무나물 건파래볶음 배추김치	백미밥 두부장국 순살닭볶음탕 콩나물무침 양배추콘샬레드 배추김치	백미밥 들깨무국 총알버섯소세지볶음 얼갈이나물무침 오이무침 배추김치	백미밥 청국장 조기구이 올방개묵*양념장 호박볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 소불고기 숙감두부무침 도시락김 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	백미밥 고사리육개장 계란장조림 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 돈채야채볶음 시각어묵볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 너비아니구이 간장감자조림 양념깻잎지 배추김치	백미밥 김치콩나물국 코다리무조림 새송이버섯볶음 연두부*양념장 배추김치
저녁(605kcal)		저녁(615kcal)		저녁(600kcal)		저녁(610kcal)		저녁(620kcal)		저녁(620kcal)		저녁(600kcal)	
백미밥 미역국 순살닭야채볶음 마카로니샐러드 무나물 배추김치		백미밥 콩나물국 묵은지고등어조림 계절나물 오복지무침 배추김치		백미밥 김치국 고추장돈육볶음 상추쌈*쌈장 실곤약야채무침 배추김치		백미밥 맑은육개장 모듬장조림 파란나물 청경채나물 배추김치		백미밥 우거지된장국 매콤두부조림 컬리플라워맛살볶음 치커리생채*양념장 배추김치		백미밥 소고기무국 해물까스*타르S 느타리버섯볶음 숙주나물무침 배추김치		백미밥 제철된장국 닭살야채볶음 쭈키니호박볶음 무초절임 배추김치	
11		12		13		14		15		16		17	
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 두부조림 배추된장나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 미역국 숙주돈육볶음 얼갈이나물 곤약버섯조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 비엔나소세지볶음 제철나물무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 가자미구이 계절나물 들깨무나물 배추김치	백미밥 소고기무국 닭살데리야끼볶음 숙주나물무침 건파래볶음 배추김치	백미밥 사골닭곰탕 간장돈불고기 계절나물 오이나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 두부조림 들깨버섯볶음 청경채나물무침 배추김치	백미밥 다시마무국 코다리콩나물찜 제철나물 시각어묵볶음 배추김치	백미밥 제철된장국 돼지불고기 불나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팽이두부장국 춘천달걀비 무생채 쭈키니들깨볶음 배추김치	백미밥 미역국 메추리알장조림 계절나물 총알버섯조림 배추김치	백미밥 콩나물국 김치닭살두루치기 콩나물무침 제철나물겉절이 배추김치	백미밥 호박새우젓국 스크램블에그 연두부*양념장 제철나물무침 배추김치	백미밥 고사리육개장 고등어무조림 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치
저녁(600kcal)		저녁(605kcal)		저녁(610kcal)		저녁(615kcal)		저녁(610kcal)		저녁(620kcal)		저녁(610kcal)	
백미밥 순두부찌개 아재스크램블 마카로니샐러드 숙주나물무침 배추김치		백미밥 참치김치찌개 돈까스*소스 근대나물무침 양배추사라다 배추김치		백미밥 매콤콩나물국 스크램블에그 올방개묵*양념장 파래무초절임 배추김치		백미밥 유부장국 순살닭볶음탕 숙주나물 천시채야채무침 배추김치		백미밥 시래기국 카레라이스 미니돈까스*소스 마카로니샐러드 배추김치		백미밥 감자국 제육볶음 상추쌈*쌈장 오복지무침 배추김치		백미밥 복어죽국 돈육버섯볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치	

18		19		20		21		22		23		24	
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 브로콜리*초장 곤약무조림 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육피망볶음 상추겉절이 숙주나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 두부조림 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥 콩나물국 고구마찜닭 무청시래기저침 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 치커리오리엔탈샐러드 배추김치	백미밥 시금치된장국 계란장조림 제철나물 건파래볶음 배추김치	백미밥 어묵국 코다리조림 청경채나물 건취나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 총알버섯소세지볶음 컬리플라워볶음 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 바지락무국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 미역초무침 배추김치
저녁 (600kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (620kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (600kcal)	
백미밥 제철된장국 두부조림 오이무침 구이김 배추김치		백미밥 홍합무국 메추리알곤약장조림 브로콜리버섯볶음 배추된장나물 배추김치		백미밥 닭곰탕 완자아채볶음 무생채 다시마쌈*초장 배추김치		백미밥 배추된장국 돈육간장볶음 아채계란찜 무생채 배추김치		백미밥 미소장국 고등어엿장구이 도토리묵아채무침 숙주나물 배추김치		백미밥 사골곰탕 참치김치볶음 불어묵볶음 햄감자채볶음 배추김치		백미밥 콩나물국 닭볶음탕 단호박샐러드 봄나물겉절이 배추김치	
25		26		27		28		29		30		31	
아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (640kcal)	아침 (600kcal)	점심 (610kcal)	아침 (600kcal)	점심 (600kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)	아침 (600kcal)	점심 (615kcal)
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 에그스크램블 배추나물무침 김구이 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 파래곤약아채무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 참치양배추볶음 무생채 오이나물 배추김치	백미밥 순두부계란국 짜장소스 한식잡채 단무지채무침 배추김치	백미밥 미역국 간장불고기 실곤약아채무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 어묵탕 완자칠리소스조림 시금치나물 오이지무침 배추김치	백미밥 맑은감자국 비엔나아채볶음 올방개묵 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물무국 간장닭조림 채어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 콩나물국 미트볼아채볶음 무나물 건파래자반 배추김치	백미밥 된장찌개 제육볶음 숙주나물무침 상추쌈*쌈장 배추김치
저녁 (610kcal)		저녁 (610kcal)		저녁 (605kcal)		저녁 (600kcal)		저녁 (615kcal)		저녁 (605kcal)		저녁 (610kcal)	
백미밥 순살감자탕 동그랑땡볶음 브로콜리*초장 숙주나물무침 배추김치		백미밥 청국장찌개 조기구이 근대나물무침 부추무생채 배추김치		백미밥 맑은콩나물국 닭간장조림 청포묵아채무침 깻잎나물볶음 배추김치		백미밥 유부장국 가지미구이 쭈꾸니호박볶음 컬리플라워맛살볶음 배추김치		백미/잡곡 순두부찌개 짜장소스 탕수만두 연두부*양념장 배추김치		백미밥 시래기된장국 가지미카레구이 노트리버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치		백미밥 계란국 순대아채볶음 도토리묵무침 청경채겉절이 배추김치	

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

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