

식단표

2025년 06월

온마음요양원

구분	일(06.01)	월(06.02)	화(06.03)	수(06.04)	목(06.05)	금(06.06)	토(06.07)
아침 식단	백미/잡곡 제철된장국 돈육장조림 오이나물 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 에그스크렘블 브로콜리*초장 시금치나물 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 맑은버섯국 동그랑땡볶음 무나물 건파래볶음 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 들깨무국 참치양배추볶음 참치양배추볶음 얼갈이나물 호박볶음 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 배추된장국 소불고기 새송이들깨볶음 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 소고기무국 계란장조림 양념깻잎지 오이지무침 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 너비아니볶음 감자조림 제철나물 포기김치 (600kcal)
점심 식단	백미/잡곡 소고기무국 두부조림 호박볶음 얼갈이나물 포기김치 (605kcal)	백미/잡곡 계란국 카레라이스소스 후랑크소시지볶음 단무지무침 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 두부된장국 순살달볶음탕 콩나물무침 양배추사라다 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 청국장 조기구이 제철나물 오이지무침 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무초절임 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 고추장찌개 돈채야채볶음 사각어묵볶음 시금치나물 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 김치콩나물국 코다리무조림 새송이버섯볶음 무나물 포기김치 (620kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 미역국 닭가슴살굴소스 볶음 고구마순볶음 무나물 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 콩나물국 고등어튀김 계절나물 청포묵*양념간장 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 김치국 고추장돈육볶음 상추쌈*쌈장 실곤약야채무침 포기김치 (605kcal)	백미/잡곡 고사리육개장 모듬장조림 오복지무침 청경채나물 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 우거지된장국 매콤두부조림 김말이튀김*간장 제철나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 계란탕 생선까스*타르소스 느타리버섯볶음 숙주나물무침 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 제철된장국 닭살야채볶음 쥬키니들깨볶음 오이지무침 포기김치 (610kcal)
오후 간식	수박	카스타드*두유	약과*비피더스	김치전*식혜	단팥빵*두유	훈련볼*두유	떠먹는요구르트
기능 식이	야채죽 버섯죽 깨죽	야채죽 당근죽 쇠고기야채죽	야채죽 단호박죽 참치죽	야채죽 브로컬리죽 게살죽	야채죽 참치버섯죽 들깨죽	야채죽 참깨죽 팥죽	야채죽 양배추죽 감자죽

구분	일(06.08)	월(06.09)	화(06.10)	수(06.11)	목(06.12)	금(06.13)	토(06.14)
아침 식단	백미/잡곡 유부된장국 두부조림 배추된장나물 도토리묵*양념장 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 소불고기 근대나물무침 오징어젓갈무무 침 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 소고기무국 메추리알무장조 림 후랑크소시지볶 음 건파래볶음 배추김치 (585kcal)	백미/잡곡 비지찌개 야채계란찜 들깨버섯볶음 청경채나물무침 배추김치 (575kcal)	백미/잡곡 두부된장국 참치양배추볶음 연두부*양념장 양념깻잎지 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 비엔나소시지볶 음 감자채볶음 배추된장나물 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 팽이장국 돈채숙주볶음 청포묵*양념장 파란나물 배추김치 (570kcal)
점심 식단	백미/잡곡 미역국 간장불고기 얼갈이나물 곤약버섯조림 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 들깨미역국 순살닭볶음탕 얼갈이나물 오이초절임 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 우거지된장국 돼지불고기 상추쌈*쌈장 들깨무나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 계란탕 양념두부조림 파란나물 콩나물무침 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 오이무침 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 닭개장 가자미구이 두반장새송이볶 음 무나물 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 부대찌개 순살닭야채볶음 매콤콩나물무침 제철나물겉절이 포기김치 (620kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 순두부찌개 야채스크램블 마카로니샐러드 숙주나물무침 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 참치김치찌개 두부조림 청경채겉절이 마카로니샐러드 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 매콤콩나물국 고등어조림 올방개묵*양념장 천사채야채무침 포기김치 (605kcal)	백미/잡곡 유부장국 데리야끼닭볶음 고사리나물 어묵볶음 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 시래기국 야채스크램블 컬리플라워맛살 볶음 파란나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 콩나물국 짜장소스 미니돈까스*소스 단무지채무침 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 감자국 계란장조림 시금치나물 오복지무침 포기김치 (610kcal)
오후 간식	녹두죽*물김치	양갱*두유	카스타드*요플레	호박떡*두유	찐고구마*두유	파베기*식혜	수박
기능 식이	야채죽 흑임자깨죽 참깨죽	야채죽 단호박죽 미역죽	야채죽 버섯야채죽 맛살죽	야채죽 계란죽 순두부죽	야채죽 버섯야채죽 흑임자깨죽	야채죽 콩죽 콩나물죽	야채죽 들깨죽 고구마죽

구분	일(06.15)	월(06.16)	화(06.17)	수(06.18)	목(06.19)	금(06.20)	토(06.21)
아침 식단	백미/잡곡 순두부백탕 삼치구이 브로콜리*초장 곤약무조림 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 두부조림 근대나물무침 콩나물무침 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 소고기무국 스크램블에그 총알버섯비엔나 볶음 건파래볶음 배추김치 (585kcal)	백미/잡곡 계란탕 소불고기 고사리나물 청경채나물무침 배추김치 (575kcal)	백미/잡곡 배추된장국 두부조림 찐양배추*쌈장 양념깻잎지 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 야채스크램블 연두부*양념장 배추된장나물 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 팽이장국 갈비산적조림 계절나물 총알버섯조림 배추김치 (570kcal)
점심 식단	백미/잡곡 들깨미역국 두부조림 비엔나소시지볶음 느타리버섯볶음 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 닭곰탕 간장돈불고기 얼갈이나물 오복지무침 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 우거지된장국 고등어조림 제철나물무침 들깨무나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 미역국 감자찜닭 오이무침 쥬키나들깨볶음 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 비지찌개 너비아니볶음 열무나물 무초절임 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 콩나물무채국 제육볶음 상추쌈*쌈장 무생채 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 미역국 카레라이스 미니돈까스*소스 콩나물무침 포기김치 (620kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 제철된장국 돈육버섯볶음 오이초절임 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 참치김치찌개 순살닭볶음탕 파란나물 마카로니샐러드 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 매콤콩나물국 동그랑땡야채볶음 올방개묵*양념장 오이초절임 포기김치 (605kcal)	백미/잡곡 유부장국 모듬장조림 새송이버섯볶음 천사채야채무침 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 어묵탕 생선까스*소스 무조림 파란나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 돈육김치찌개 굴소스닭야채볶음 감자채볶음 파란나물 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 감자국 두부양념조림 양배추표고채볶음 오복지무침 포기김치 (610kcal)
오후 간식	계란*두유	밤만주*두유	수제간식*두유	초코파이*두유	수제간식*주스	오예스*두유	수박
기능 식이	야채죽 양배추죽 참치야채죽	야채죽 단호박죽 미역죽	야채죽 버섯야채죽 맛살죽	야채죽 계란죽 순두부죽	야채죽 버섯야채죽 흑임자깨죽	야채죽 들깨죽 고구마죽	야채죽 콩죽 브로콜리죽

구분	일(06.22)	월(06.23)	화(06.24)	수(06.25)	목(06.26)	금(06.27)	토(06.28)
아침 식단	백미/잡곡 순두부백탕 코다리조림 브로콜리*초장 곤약무조림 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 호박된장국 두부조림 열무나물 양념깻잎지 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 맑은무국 돈육간장볶음 제철나물 브로콜리*초장 배추김치 (585kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 참치야채볶음 당근오렌지조림 청포묵김무침 배추김치 (575kcal)	백미/잡곡 맑은두부국 돈채피망볶음 시금치나물무침 배추된장무침 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 시금치된장국 두부조림 무나물 건파래볶음 배추김치 (590kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 총알버섯소세지 볶음 컬리플라워볶음 얼갈이나물무침 배추김치 (570kcal)
점심 식단	백미/잡곡 콩나물국 깻잎닭갈비 후랑크소시지볶음 오이초절임 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 미역국 조랭이떡닭조림 오복지절임 콩나물무침 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 시금치된장국 가자미구이 오이무침 배추된장나물 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 부추계란국 제육볶음 상추쌈*쌈장 들깨무나물 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 미역국 코다리조림 실곤약야채무침 쥬키니볶음 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 어묵국 닭살데리야채볶음 청경채나물 부추무침 포기김치 (615kcal)	백미/잡곡 들깨무국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 오이초절임 포기김치 (620kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 제철된장국 메추리알조림 시금치나물 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 두부김치국 메추리알곤약장조림 컬리플라워참깨무침 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 닭곰탕 완자야채볶음 찐양배추*쌈장 시금치나물 포기김치 (605kcal)	백미/잡곡 감자국 간장찜닭 어묵볶음 무초절임 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 사골곰탕 계란장조림 파란나물 감자채볶음 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 미소장국 부추계란볶음 도토리묵*양념장 파란나물 포기김치 (620kcal)	백미/잡곡 콩나물국 순살닭볶음탕 마카로니샐러드 무생채 포기김치 (610kcal)
오후 간식	수박*두유	바나나*식혜	초코파이*식혜	약과*플레인요거트	카스타드*검은깨두유	훈런볼*야구르트	수박*바나나
기능 식이	야채죽 양배추죽 참치야채죽	야채죽 당근죽 미역죽	야채죽 견과류죽 맛살죽	야채죽 버섯죽 순두부죽	야채죽 양배추죽 흑임자깨죽	야채죽 계란죽 콩나물죽	야채죽 버섯죽 고구마죽
구분	일(06.29)	월(06.30)					
아침 식단	백미/잡곡 팽이버섯장국 닭간장조림 배추나물무침 도시락김 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 맑은감자국 소불고기 올방개묵 콩나물무침 배추김치 (590kcal)					
점심 식단	백미/잡곡 부대찌개 두부양념조림 제철나물 오이생채 포기김치 (610kcal)	백미/잡곡 콩나물무국 간장닭조림 채어묵볶음 오이무침 포기김치 (610kcal)					
저녁 식단	백미/잡곡 순살감자탕 동그랑땡볶음 브로콜리*초장 감자조림 포기김치 (600kcal)	백미/잡곡 배추된장국 코다리조림 마늘쫄곤약조림 무생채 포기김치 (600kcal)					
오후 간식	식혜	수박					
기능 식이	야채죽 당근죽 참치야채죽	야채죽 버섯죽 미역죽					

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

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