

식단표

2025년 07월

온마음요양원

| 구분       |  |  | 화(07.01)                                                                      | 수(07.02)                                                                 | 목(07.03)                                                                  | 금(07.04)                                                          | 토(07.05)                                                          |
|----------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  | 백미/잡곡<br>두부된장국<br>메추리알조림<br>도시락김<br>열무나물<br>배추김치<br>(605kcal)                 | 백미/잡곡<br>소고기배추된장<br>국<br>비엔나야채볶음<br>연두부*양념장<br>오이무침<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>감자양파국<br>간장불고기<br>도라지나물<br>건파래자반<br>배추김치<br>(605kcal)            | 백미/잡곡<br>돈육김치찌개<br>두부조림<br>브로콜리*초장<br>파란나물<br>배추김치<br>(615kcal)   | 백미/잡곡<br>닭곰탕<br>너비아니야채볶<br>음<br>무나물<br>고사리나물<br>배추김치<br>(605kcal) |
| 점심<br>식단 |  |  | 백미/잡곡<br>순두부찌개<br>매콤제육볶음<br>상추쌈*쌈장<br>무초절임<br>배추김치<br>(600kcal)               | 백미/잡곡<br>김치국<br>조기구이<br>사각어묵볶음<br>도토리묵*양념간<br>장<br>배추김치<br>(605kcal)     | 백미/잡곡<br>어묵탕<br>동그랑땡야채볶<br>음<br>쥬키니호박볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(610kcal)     | 백미/잡곡<br>미역국<br>짜장소스<br>한식잡채<br>단무지채무침<br>배추김치<br>(620kcal)       | 백미/잡곡<br>된장찌개<br>제육볶음<br>오복지무침<br>야채쌈*쌈장<br>배추김치<br>(605kcal)     |
| 저녁<br>식단 |  |  | 백미/잡곡<br>시래기된장국<br>닭살데리야채볶<br>음<br>마카로니콘샐러<br>드<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>유부장국<br>계란장조림<br>청포묵*드레싱<br>컬리플라워참깨<br>무침<br>배추김치<br>(610kcal)  | 백미/잡곡<br>열무된장국<br>돈육모듬장조림<br>후랑크소시지볶<br>음<br>양배추들깨무침<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>들깨무국<br>순살닭볶음탕<br>배추된장나물<br>느타리버섯볶음<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>계란국<br>순대야채볶음<br>옥수수샐러드<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(605kcal)   |
| 오후<br>간식 |  |  | 롤케이크                                                                          | 비피더스                                                                     | 홈런볼                                                                       | 바나나                                                               | 두유                                                                |

| 구분       | 일(07.06)                                                                  | 월(07.07)                                                           | 화(07.08)                                                             | 수(07.09)                                                              | 목(07.10)                                                       | 금(07.11)                                                            | 토(07.12)                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 백미/잡곡<br>제철된장국<br>돼지불고기<br>오이나물<br>도시락김<br>배추김치<br>(605kcal)              | 백미/잡곡<br>얼갈이된장국<br>에그스크렘블<br>브로콜리*초장<br>열무겉절이<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>맑은버섯국<br>동그랑땡볶음<br>무나물<br>건파래볶음<br>배추김치<br>(610kcal)        | 백미/잡곡<br>들깨무국<br>참치양배추볶음<br>얼갈이나물<br>호박볶음<br>배추김치<br>(615kcal)        | 백미/잡곡<br>배추된장국<br>소불고기<br>새송이들깨볶음<br>도시락김<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>사골무국<br>계란장조림<br>양념깻잎지<br>파란나물<br>배추김치<br>(610kcal)        | 백미/잡곡<br>호박새우젓국<br>너비아니볶음<br>감자조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(605kcal)     |
| 점심<br>식단 | 백미/잡곡<br>소고기무국<br>두부조림<br>호박볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(610kcal)              | 백미/잡곡<br>계란국<br>마파두부<br>비엔나소시지볶음<br>단무지무침<br>배추김치<br>(605kcal)     | 백미/잡곡<br>두부장국<br>순살닭볶음탕<br>콩나물무침<br>양배추사라다<br>배추김치<br>(605kcal)      | 백미/잡곡<br>청국장<br>코다리조림<br>도토리묵*양념간장<br>오복지무침<br>배추김치<br>(610kcal)      | 백미/잡곡<br>미역국<br>제육볶음<br>양배추쌈*쌈장<br>무생채<br>배추김치<br>(610kcal)    | 백미/잡곡<br>고추장찌개<br>닭살야채볶음<br>사각어묵볶음<br>알감자조림<br>배추김치<br>(615kcal)    | 백미/잡곡<br>들깨미역국<br>간장불고기<br>얼갈이나물<br>곤약버섯조림<br>배추김치<br>(605kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 백미/잡곡<br>들깨미역국<br>닭가슴살굴소스<br>볶음<br>맛살야채볶음<br>새송이버섯볶음<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>콩나물국<br>두부조림<br>계절나물<br>청포묵*양념간장<br>배추김치<br>(605kcal)     | 백미/잡곡<br>우거지된장국<br>고추장돈육볶음<br>상추쌈*쌈장<br>실곤약야채무침<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>고사리육개장<br>메추리알곤약장<br>조림<br>오이냉채<br>열무나물<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>김치국<br>두부조림<br>맛살야채볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal)    | 백미/잡곡<br>계란탕<br>생선까스*타르소스<br>브로콜리아채볶음<br>청경채나물<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>순두부찌개<br>야채스크램블<br>마카로니샐러드<br>열무된장무침<br>배추김치<br>(605kcal) |
| 오후<br>간식 | 도너츠                                                                       | 식혜                                                                 | 월                                                                    | 수박                                                                    | 초코파이                                                           | 복숭아                                                                 | 페스츄리                                                               |
| 기능<br>식이 | 야채죽<br>버섯죽<br>깨죽                                                          | 야채죽<br>당근죽<br>쇠고기야채죽                                               | 야채죽<br>단호박죽<br>참치죽                                                   | 야채죽<br>브로컬리죽<br>게살죽                                                   | 야채죽<br>참치버섯죽<br>들깨죽                                            | 야채죽<br>참깨죽<br>팥죽                                                    | 야채죽<br>양배추죽<br>감자죽                                                 |

| 구분       | 일(07.13)                                                          | 월(07.14)                                                          | 화(07.15)                                                             | 수(07.16)                                                          | 목(07.17)                                                              | 금(07.18)                                                            | 토(07.19)                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 백미/잡곡<br>유부된장국<br>두부조림<br>배추된장나물<br>도토리묵*양념장<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>얼갈이된장국<br>소불고기<br>근대나물무침<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(605kcal)   | 백미/잡곡<br>소고기무국<br>메추리알무장조림<br>후랑크소시지볶음<br>건파래볶음<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>비지찌개<br>야채계란찜<br>들깨버섯볶음<br>청경채나물무침<br>배추김치<br>(610kcal)  | 백미/잡곡<br>두부된장국<br>참치양배추볶음<br>연두부*양념장<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal)    | 백미/잡곡<br>호박새우젓국<br>비엔나소시지볶음<br>감자채볶음<br>배추된장나물<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>팽이장국<br>돈채피망볶음<br>청포묵*양념장<br>파란나물<br>배추김치<br>(605kcal)     |
| 점심<br>식단 | 백미/잡곡<br>김치콩나물국<br>순살닭볶음탕<br>새송이버섯볶음<br>무나물<br>배추김치<br>(615kcal)  | 백미/잡곡<br>시금치된장국<br>순살닭볶음탕<br>오복지무침<br>오이초절임<br>배추김치<br>(605kcal)  | 백미/잡곡<br>우거지된장국<br>돼지불고기<br>상추쌈*쌈장<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(610kcal)     | 백미/잡곡<br>계란탕<br>양념두부조림<br>파란나물<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(610kcal)      | 백미/잡곡<br>미역국<br>제육볶음<br>상추쌈*쌈장<br>오이무침<br>배추김치<br>(615kcal)           | 백미/잡곡<br>닭개장<br>조기구이<br>두반장새송이볶음<br>무나물<br>배추김치<br>(605kcal)        | 백미/잡곡<br>부대찌개<br>순살닭야채볶음<br>매콤콩나물무침<br>제철나물겉절이<br>배추김치<br>(605kcal) |
| 저녁<br>식단 | 백미/잡곡<br>제철된장국<br>돈채야채볶음<br>쥬키니들깨볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(605kcal)  | 백미/잡곡<br>참치김치찌개<br>두부조림<br>청경채겉절이<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>매콤콩나물국<br>고등어조림<br>올방개묵*양념장<br>무나물<br>배추김치<br>(610kcal)     | 백미/잡곡<br>유부장국<br>데리야끼닭볶음<br>고사리나물<br>천사채야채무침<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>시래기국<br>야채스크램블<br>컬리플라워맛살<br>볶음<br>파란나물<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>콩나물국<br>짜장소스<br>미니돈까스*소스<br>단무지채무침<br>배추김치<br>(610kcal)    | 백미/잡곡<br>감자국<br>계란장조림<br>시금치나물<br>오복지무침<br>배추김치<br>(605kcal)        |
| 오후<br>간식 | 두유                                                                | 카스타드                                                              | 식혜                                                                   | 롤케이크                                                              | 수박                                                                    | 비피더스                                                                | 바나나                                                                 |
| 기능<br>식이 | 야채죽<br>흑임자깨죽<br>참깨죽                                               | 야채죽<br>단호박죽                                                       | 야채죽<br>버섯야채죽                                                         | 야채죽<br>계란죽                                                        | 야채죽<br>버섯야채죽                                                          | 야채죽<br>콩죽                                                           | 야채죽<br>들깨죽                                                          |

| 구분       | 일(07.20)                                                           | 월(07.21)                                                                 | 화(07.22)                                                                | 수(07.23)                                                            | 목(07.24)                                                           | 금(07.25)                                                            | 토(07.26)                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 백미/잡곡<br>순두부백탕<br>동그랑땡볶음<br>브로콜리*초장<br>곤약무조림<br>배추김치<br>(610kcal)  | 백미/잡곡<br>얼갈이된장국<br>두부조림<br>근대나물무침<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(605kcal)          | 백미/잡곡<br>소고기무국<br>스크램블에그<br>총알버섯비엔나<br>볶음<br>건파래볶음<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>계란탕<br>야채계란찜<br>고사리나물<br>청경채나물무침<br>배추김치<br>(610kcal)      | 백미/잡곡<br>배추된장국<br>두부조림<br>찐양배추*쌈장<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal)    | 백미/잡곡<br>호박새우젓국<br>야채계란볶음<br>연두부*양념장<br>배추된장나물<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>들깨무채국<br>갈비산적조림<br>계절나물<br>총알버섯조림<br>배추김치<br>(605kcal)  |
| 점심<br>식단 | 백미/잡곡<br>들깨미역국<br>두부조림<br>비엔나소시지볶음<br>느타리버섯볶음<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>닭곰탕<br>간장돈불고기<br>얼갈이나물<br>오복지무침<br>배추김치<br>(610kcal)            | 백미/잡곡<br>우거지된장국<br>고등어조림<br>제철나물무침<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(610kcal)        | 백미/잡곡<br>미역국<br>감자찜닭<br>오이무침<br>쥬키니들깨볶음<br>배추김치<br>(615kcal)        | 백미/잡곡<br>비지찌개<br>너비아니볶음<br>브로콜리맛살볶음<br>무초절임<br>배추김치<br>(605kcal)   | 백미/잡곡<br>고사리육개장<br>제육볶음<br>양배추표고채볶음<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(610kcal)   | 백미/잡곡<br>팽이장국<br>카레라이스<br>미니돈까스*소스<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(605kcal) |
| 저녁<br>식단 | 백미/잡곡<br>제철된장국<br>돈육버섯볶음<br>오이초절임<br>도시락김<br>배추김치<br>(600kcal)     | 백미/잡곡<br>김치국<br>닭볶음탕<br>파란나물<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(605kcal)             | 백미/잡곡<br>매콤콩나물국<br>동그랑땡야채볶음<br>올방개묵*양념장<br>오이초절임<br>배추김치<br>(605kcal)   | 백미/잡곡<br>유부장국<br>돈육곤약장조림<br>새송이버섯볶음<br>천사채야채무침<br>배추김치<br>(610kcal) | 백미/잡곡<br>어묵탕<br>청파래해물까스<br>비엔나소시지볶음<br>파란나물<br>배추김치<br>(615kcal)   | 백미/잡곡<br>돈육김치찌개<br>굴소스닭야채볶음<br>감자채볶음<br>파란나물<br>배추김치<br>(610kcal)   | 백미/잡곡<br>감자국<br>두부양념조림<br>상추쌈*쌈장<br>오복지무침<br>배추김치<br>(605kcal)   |
| 오후<br>간식 | 식혜                                                                 | 롤케이크                                                                     | 바나나쉐이크                                                                  | 홈런볼                                                                 | 월                                                                  | 초코파이                                                                | 수박                                                               |
| 기능<br>식이 | 야채죽<br>양배추죽<br>참치야채죽                                               | 야채죽<br>당근죽<br>미역죽                                                        | 야채죽<br>건과류죽<br>맛살죽                                                      | 야채죽<br>버섯죽<br>순두부죽                                                  | 야채죽<br>양배추죽<br>흑임자깨죽                                               | 야채죽<br>무죽<br>콩나물죽                                                   | 야채죽<br>버섯죽<br>고구마죽                                               |
| 구분       | 일(07.27)                                                           | 월(07.28)                                                                 | 화(07.29)                                                                | 수(07.30)                                                            | 목(07.31)                                                           |                                                                     |                                                                  |
| 아침<br>식단 | 백미/잡곡<br>순두부백탕<br>야채계란찜<br>브로콜리*초장<br>곤약무조림<br>배추김치<br>(605kcal)   | 백미/잡곡<br>무된장국<br>두부조림<br>콩나물무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal)             | 백미/잡곡<br>맑은무국<br>돈육간장볶음<br>제철나물<br>브로콜리*초장<br>배추김치<br>(610kcal)         | 백미/잡곡<br>얼갈이된장국<br>참치야채볶음<br>도라지나물볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치<br>(615kcal) | 백미/잡곡<br>맑은두부국<br>야채계란찜<br>시금치나물무침<br>배추된장무침<br>배추김치<br>(605kcal)  |                                                                     |                                                                  |
| 점심<br>식단 | 백미/잡곡<br>콩나물국<br>깻잎닭갈비<br>후랑크소시지볶음<br>오이초절임<br>배추김치<br>(605kcal)   | 백미/잡곡<br>콩나물국<br>생선까스*타르소스<br>오복지무침<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(610kcal)        | 백미/잡곡<br>시금치된장국<br>간장찜닭<br>고사리나물볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(605kcal)        | 백미/잡곡<br>부추계란국<br>두부조림<br>어묵볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(600kcal)        | 백미/잡곡<br>미역국<br>제육볶음<br>상추쌈*쌈장<br>쥬키니볶음<br>배추김치<br>(615kcal)       |                                                                     |                                                                  |
| 저녁<br>식단 | 백미/잡곡<br>제철된장국<br>메추리알조림<br>시금치나물<br>도시락김<br>배추김치<br>(610kcal)     | 백미/잡곡<br>두부김치국<br>메추리알조림<br>컬리플라워버섯<br>볶음<br>배추된장나물<br>배추김치<br>(605kcal) | 백미/잡곡<br>닭곰탕<br>완자야채볶음<br>오이지무침<br>시금치나물<br>배추김치<br>(605kcal)           | 백미/잡곡<br>감자국<br>청파래오징어까스<br>실곤약야채무침<br>무초절임<br>배추김치<br>(610kcal)    | 백미/잡곡<br>사골곰탕<br>닭살데리야끼볶음<br>느타리버섯볶음<br>감자채볶음<br>배추김치<br>(610kcal) |                                                                     |                                                                  |
| 오후<br>간식 | 뉴케어                                                                | 수박                                                                       | 롤케이크                                                                    | 복숭아                                                                 | 홈런볼                                                                |                                                                     |                                                                  |
| 기능<br>식이 | 야채죽<br>당근죽<br>참치야채죽                                                | 야채죽<br>참깨죽<br>미역죽                                                        | 야채죽<br>버섯죽<br>단호박죽                                                      | 야채죽<br>맛살야채죽<br>야채버섯죽                                               | 야채죽<br>참깨죽<br>당근죽                                                  |                                                                     |                                                                  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.  
※ ※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.