

식단표

2025년 09월

온마음요양원

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
아침 식단		백미/잡곡 고사리해장국 메추리알조림 도라지나물볶음 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 순두부찌개 카레계란조림 고사리나물볶음 열무무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 참치야채볶음 감자채볶음 도시락김 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 맑은두부국 야채계란찜 건파래볶음 파란나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 김치찌개 너비아니아채볶음 느타리버섯볶음 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 유부된장국 순살닭볶음탕 간장깻잎지 고사리나물 배추김치 (605kcal)
점심 식단		백미/잡곡 콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 노각무침 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 배추우거지된장국 간장찜닭 오이무침 청경채겉절이 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 미역국 코다리조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 부추계란국 돈채피망야채볶음 상추샐러드 무생채 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 어묵탕 짜장소스 청포묵*양념간장 짜사이무침 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 된장찌개 돈육장조림 열무고추장무침 카레감자조림 배추김치 (605kcal)
저녁 식단		백미/잡곡 두부김치국 생선까스*타르소스 근대나물 마카로니샐러드 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 닭곰탕 완자야채볶음 단호박샐러드 배추된장나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 감자국 두부조림 소시지볶음 실곤약야채무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 사골곰탕 닭살데리야끼볶음 새송이두반장볶음 감자샐러드 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 호박찌개 고등어구이 배추된장나물 연두부*양념장 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 계란국 순대야채볶음 옥수수샐러드 청경채나물 배추김치 (605kcal)
오후 간식		복숭아	식혜	롤케이크	두유	비피더스	카스타드
기능 식이		야채죽 당근죽 미역죽	야채죽 건과류죽 맛살죽	야채죽 버섯죽 순두부죽	야채죽 양배추죽 흑임자깨죽	야채죽 브로콜리죽 미역죽	야채죽 계란죽 참깨죽

구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
아침 식단	백미/잡곡 제철된장국 에그스크램블 오이나물 베이컨양배추볶음 배추김치 (600kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 간장불고기 감자조림 열무겉절이 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 맑은버섯국 동그랑땡볶음 무말랭이무침 건파래볶음 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 들깨무국 참치양배추볶음 얼갈이나물 동근호박새우젓 볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 배추된장국 비엔나소시지볶음 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 사골무국 계란장조림 양념깻잎지 파란나물 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 너비아니볶음 연두부*양념장 제철나물 배추김치 (605kcal)
점심 식단	백미/잡곡 소고기무국 두부조림 호박볶음 얼갈이나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 계란국 마파두부 야채탕수 단무지무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 두부장국 순살찜닭 매콤콩나물무침 양배추사라다 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 청국장 코다리조림 배추된장무침 오이무침 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 고추장찌개 닭살데리야끼볶음 매콤어묵볶음 알감자조림 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 열무된장국 폭찜스테이크 마카로니콘샐러드 얼갈이나물 배추김치 (605kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 맑은미역국 닭가슴살굴소스 볶음 노각무침 새송이버섯볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 콩나물국 계란장조림 맛살옥수수샐러드 청경채겉절이 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 우거지된장국 고추장돈육볶음 야채쌈*쌈장 실곤약야채무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 고사리육개장 부추계란볶음 얼무나물 도토리묵*양념간장 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 김치국 두부조림 맛살야채카레볶음 근대나물 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 계란탕 생선까스*타르소스 콩나물무침 청경채나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 순두부찌개 야채스크램블 깍둑새송이조림 부추겉절이 배추김치 (605kcal)
오후 간식	두유	롤케이크	바나나	식혜	훈련볼	카스타드	비피더스
기능 식이	야채죽 버섯죽 깨죽	야채죽 당근죽 쇠고기야채죽	야채죽 단호박죽 참치죽	야채죽 브로컬리죽 게살죽	야채죽 참치버섯죽 들깨죽	야채죽 참깨죽 팔죽	야채죽 양배추죽 감자죽
구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
아침 식단	백미/잡곡 유부된장국 두부조림 배추된장나물 오징어젓무무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 동그랑땡볶음 시금치나물 연근조림 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 미역국 매추리알무장조림 후랑코스시지볶음 건파래볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 비지찌개 야채계란찜 고사리나물 도라지나물볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 감자국 참치양배추볶음 연두부*양념장 간장깻잎지 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 사골무국 비엔나소시지볶음 감자채볶음 배추된장나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 팽이장국 돈채피망볶음 청포묵*양념장 파란나물 배추김치 (605kcal)
점심 식단	백미/잡곡 김치콩나물국 순살닭볶음탕 시래기무조림 구운단호박 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 콩나물국 순살닭볶음탕 마카로니샐러드 근대나물무침 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 열무된장국 돼지불고기 야채쌈*쌈장 무생채 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 계란탕 양념두부조림 감자채볶음 오이무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 김치두부국 폭찜스테이크 청경채나물 어묵볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 들깨미역국 조기구이 두반장새송이볶음 오이무침 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 부대찌개 순살닭야채볶음 청경채겉절이 감자샐러드 배추김치 (605kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 제철된장국 돈채야채볶음 쥬키니들깨볶음 간장감자조림 배추김치 (600kcal)	백미/잡곡 참치김치찌개 계란카레조림 청경채겉절이 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 순두부계란국 고등어조림 맛살야채볶음 배추나물 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 유부장국 데리야끼닭볶음 부추무침 천사채야채무침 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 햄스크램블 미역줄기볶음 노각무침 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 콩나물국 짜장소스 미니돈까스*소스 단무지채무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 김치찌개 계란장조림 양배추들깨볶음 콩나물무침 배추김치 (605kcal)
오후 간식	식혜	롤케이크	두유	바나나	식혜	롤케이크	두유
기능 식이	야채죽 흑임자죽 깨죽	야채죽 단호박죽 미역죽	야채죽 버섯야채죽 맛살죽	야채죽 계란죽 순두부죽	야채죽 버섯야채죽 흑임자깨죽	야채죽 콩죽 콩나물죽	야채죽 들깨죽 고구마죽

구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
아침 식단	백미/잡곡 순두부백탕 함박스테이크 감자조림 느타리버섯볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 무된장국 완자야채볶음 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 맑은무국 굴소스계란볶음 건파래볶음 고사리나물볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 얼갈이된장국 참치야채볶음 도라지나물볶음 상추겉절이 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 맑은두부국 야채계란찜 제철나물 느타리버섯볶음 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 시금치된장국 두부조림 제철나물 간장깻잎지 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 호박새우젓국 비엔나야채볶음 들깨무나물 얼갈이나물무침 배추김치 (605kcal)
점심 식단	백미/잡곡 닭개장 두부조림 비엔나소시지볶음 도시락김 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 콩나물국 생선까스*타르소스 오복지무침 들깨무나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 시금치된장국 간장찜닭 청포묵*양념간장 얼갈이나물 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 부추계란국 두부조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 미역국 제육볶음 야채쌈*쌈장 쥬키니볶음 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 어묵국 생선구이 청경채나물 얼갈이겉절이 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 들깨무국 닭살굴소스볶음 콩나물무침 중화오이무침 배추김치 (605kcal)
저녁 식단	백미/잡곡 제철된장국 돈육버섯볶음 오이초절임 무조림 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 두부김치국 메추리알조림 컬리플라워버섯볶음 배추된장나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 사골무곰탕 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 옥수수샐러드 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 감자국 고등어구이 실곤약야채무침 단호박엿조림 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 사골곰탕 닭살데리야끼볶음 배추된장무침 감자채볶음 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 콩나물국 야채계란스크램블 감자샐러드 파란나물 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 미소장국 돈채숙주볶음 새송이버섯볶음 사각무김치 배추김치 (605kcal)
오후 간식	마들렌	식혜	두유	롤케이크	바나나	식혜	훈련볼, 두유
기능 식이	야채죽 양배추죽 참치양배추죽	야채죽 참깨죽 미역죽	야채죽 버섯죽 단호박죽	야채죽 맛살야채죽 야채버섯죽	야채죽 참깨죽 당근죽	야채죽 계란죽 콩나물죽	야채죽 버섯죽 고구마죽
구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
아침 식단	백미/잡곡 팽이버섯장국 닭간장조림 배추나물무침 도시락김 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 소고기미역국 계란장조림 무말랭이무침 시금치나물 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 사골무곰탕 두부조림 고사리나물볶음 열무나물 배추김치 (610kcal)				
점심 식단	백미/잡곡 순두부찌개 버섯돼지불고기 찜양배추*쌈장 근대나물 배추김치 (610kcal)	백미/잡곡 배추우거지된장국 떡갈비피망볶음 부추무침 당근어묵볶음 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 된장찌개 코다리조림 청포묵*양념간장 얼갈이나물 배추김치 (605kcal)				
저녁 식단	백미/잡곡 계란탕 두부조림 청경채생채 맛살야채볶음 배추김치 (615kcal)	백미/잡곡 김치찌개 돈버섯장조림 호박나물 마카로니샐러드 배추김치 (605kcal)	백미/잡곡 들깨무채국 피망닭간장볶음 고구마순볶음 배추된장나물 배추김치 (605kcal)				
오후 간식	식혜	롤케이크	두유				
기능 식이	야채죽 당근죽 참치야채죽	야채죽 당근죽 미역죽	야채죽 건과류죽 단호박죽				

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

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