

식단표
2026년 02월

153요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6		7	
아침(588kcal)	점심(732kcal)	아침(630kcal)	점심	아침(580kcal)	점심(760kcal)	아침(615kcal)	점심(795kcal)	아침(660kcal)	점심(740kcal)	아침	점심(680kcal)	아침(620kcal)	점심(800kcal)
쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 두부조림 브로콜리무침 파래김 김치	쌀밥/잡곡밥 잔치국수 돈불고기 양배추 썬장 치커리사과무 침 김치	쌀밥/잡곡밥 아채소프 참치야채볶음 미역오이무침 구운김 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합 미역국 치킨까스 단호박샐러드 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 새우젓순두부국 불어묵아채 베이컨 빈스볶음 무말랭이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 우거지국 돈채야채볶음 소세지버섯조 림 초록나물 김치	쌀밥/잡곡밥 아육된장국 달걀비 마카로니샐러 드 초록나물 김치	쌀밥/잡곡밥 아육된장국 달걀비 마카로니샐러 드 초록나물 김치	흑미밥/맛살죽 아육된장국 오리훈제야채볶 음 건파래자반 청포묵김무침 배추김치/물김치	잡곡밥/아채죽 얼갈이된장국 집채 숙주어묵볶음 사과치커리무 침 배추김치/물김 치	아침 백미밥/순두 부죽 근대된장국 제육야채볶음 멸치아몬드조 림 알배추나물 배추김치/물 김치	점심(680kcal) 흑미밥/버섯죽 해물순두부찌 개 느타리버섯볶 음 떡갈비브로콜 리조림 오이미역초무 침	아침(620kcal) 백미밥/새우살 죽 김치콩나물국 닭살카레볶음 도시락김 얼갈이된장무 침	점심(800kcal) 잡곡밥/참치죽 소고기배추국 코다리간장조 림 연근조림 부추치커리무 침
저녁(620kcal)	간식	저녁(795kcal)	간식	저녁(660kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식	저녁(750kcal)	간식	저녁(720kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식
쌀밥/잡곡밥 맑은 숙주국 오리훈제/소스 숙각 두부무침 시래기 지짐 김치	두유 ----- 미니호떡	쌀밥/잡곡밥 만두국 곰치무조림 아삭이 고추된 장무침 오그럭지 무침 김치	유산균 요구 르트 ----- 마가렛	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 동그랑땡 도토리묵 다진두채오징어 젓갈 김치	유산균 요구르 트 ----- 카스타드	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고등어구이 무나물 깻잎편지 김치	요플레 ----- 주스	백미밥/달걀죽 황태감자국 연두부계란찜 감자담근조림 상추양파무침 배추김치/물김치	요플레 ----- 비피더스 유산 균	사골우거지국 달걀비살조림 유부맛살무침 시금치나물 배추김치/물 김치	굴 ----- 바나나	흑미밥/새소죽 우렁호박된장 국 고등어우조림 소세지파프리카 볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치/물김 치	요플레 ----- 팔크림빵
8		9		10		11		12		13		14	
아침(680kcal)	점심(745kcal)	아침(720kcal)	점심 (720kcal)	아침(680kcal)	점심(698kcal)	아침(580kcal)	점심(710kcal)	아침(590kcal)	점심(755kcal)	아침 (700kcal)	점심(760kcal)	아침(700kcal)	점심(800kcal)
백미밥 누룽지탕 참치야채볶음 김자반 브로콜리어묵 볶음 배추김치/물김 치	흑미밥 달걀미역국 짜장소스 만두튀김 단무지무침 배추김치/물김 치	잡곡밥 아채소프 돈육포도볶음 도시락김 브로콜리단무 지무침 배추김치/물김 치	점심 맑은콩나물국 만두탕수 명엽채볶음 꽃잎샐러드 배추김치/물 김치	잡곡밥 들깨무채국 훈제오리야채볶 음 숙주나물 간장우영조림 배추김치/물김 치	잡곡밥 어묵국 떡갈비조림 콩나물무침 스프링간장 목무침 청경채겉절이 배추김치/물김 치	잡곡밥 어묵국 떡갈비조림 콩나물무침 스프링간장 치커리부추무 침 배추김치/물김 치	잡곡밥 시금치된장국 삼치무조림 순두부양념장 치커리부추무 침 배추김치/물김 치	잡곡밥 쇠고기 스프 곰치무조림 건파래무침 열무쌈장무침 배추김치/물김치	잡곡밥 맑은 우거지국 계란찜 돼지고기골소 스볶음 연근조림 오이도라지무 침 배추김치/물김 치	잡곡밥 얼갈이원장국 돈육장조림 연근조림 오복지무침 배추김치/물 김치	저녁 (700kcal) 잡곡밥 바지락순두부 찌개 소고기숙주볶 음 마늘곰주침 버섯볶음 배추김치/물김 치	점심(760kcal) 잡곡밥 백만두국 감자어묵조림 도시락김 도토리묵무침 배추김치/물김 치	아침(700kcal) 잡곡밥 버섯들깨국 돼지불고기 양배추쌈/쌈장 열무된장무침 배추김치/물김 치
저녁(785kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(710kcal)	간식	저녁(780kcal)	간식	저녁(780kcal)	간식	저녁(600kcal)	간식
잡곡밥 모듬어묵국 돈육불고기볶 음 미역줄기볶음 오이양파생채 배추김치/물김 치	유산균 요구르 트 ----- 미니 호떡	잡곡밥 소고기부국 계란찜 어묵야채볶음 숙갓겉절이 배추김치/물김 치	요플레 ----- 치즈	잡곡밥 애호박된장국 제육채볶음 고구마순나물 오이무침 배추김치/물김 치	두유 ----- 주스	잡곡밥 소고기부국 너비나리양념조 림 가지나물 미나리무생채 배추김치/물김 치	요쿠르트 ----- 마가렛	잡곡밥 황태두부국 소고기야채볶음 애호박나물 숙주맛살무침 배추김치/물김치	요거트 ----- 카스타드	잡곡밥 맑은미역국 찜닭 무채나물볶음 오이무침 배추김치/물 김치	검은콩두유 ----- 굴	잡곡밥 청경채된장국 코다리우조림 명엽채조림 숙주나물 배추김치/물김 치	아채주스 ----- 살은계란
15		16 구정		17 구정		18 구정		19		20		21	
아침(590kcal)	점심(660kcal)	아침(600kcal)	점심	아침(598kcal)	점심(680kcal)	아침(622kcal)	점심(700kcal)	아침(615kcal)	점심(713kcal)	아침	점심(720kcal)	아침(610kcal)	점심(690kcal)
잡곡밥 누룽지탕 닭다리살조림 김자반볶음 얼갈이된장무 침 배추김치/물김 치	잡곡밥 미니우동 짜장소스 소고기표고버 섯볶음 단무지무침 배추김치/물김 치	잡곡밥 두부우거지국 새우살계절볶 음 가지무침 부추무침 배추김치/물김 치	잡곡밥 사골떡국 잡채 고구마로케 오이나물 배추김치/물 김치	잡곡밥 유부국 달걀찜 맛살볶음 시래기나물 파일샐러드 배추김치/물김 치	잡곡밥 다진소고기무조 림 양배추나물 김 파일샐러드 배추김치/물김 치	잡곡밥 애호박들깨국 우물고기볶음 한식잡채 마카로니샐러 드 배추김치/물김 치	잡곡밥 바지락 미역국 우물고기볶음 한식잡채 마카로니샐러 드 배추김치/물김 치	잡곡밥 매콤오징어국 순두부/양념장 어묵채볶음 시금치나물 배추김치/물김치	잡곡밥 전지국수 돈육골소스볶 음 참나물무침 숙주나물 배추김치/물김 치	잡곡밥 콩가루국수 코다리찜 얼갈이나물 느타리버섯나 물 배추김치/물 김치	잡곡밥 시래기된장국 달걀장조림 브로콜리마늘 볶음 배추겉절이 배추김치/물김 치	잡곡밥 새우살양파국 달걀다파볶음 도라지나물 고춧잎무침 숙주나물 배추김치/물김 치	잡곡밥 시래기된장국 소고기테리야 끼볶음 취나물무침 무나물 배추김치/물김 치
저녁(750kcal)	간식	저녁(600kcal)	간식	저녁(782kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(632kcal)	간식	저녁(710kcal)	간식	저녁(700kcal)	간식
잡곡밥 볶어콩나물국 제육볶음 가지나물 곤약유부무침 배추김치/물김 치	두유 ----- 마가렛	잡곡밥 감자국 우사태찜 참나물무침 깻순나물 배추김치/물김 치	주스 ----- 미니약과/식 혜	잡곡밥 콩나물국 돈채소스볶음 도토리묵상추무 침 얼갈이나물 배추김치/물김 치	유산균요구르 트 ----- 치즈	잡곡밥 숙주황태국 감자채볶음 아육무침 청경채나물 배추김치/물김 치	요플레 ----- 두유	잡곡밥 맑은콩가루배추 국 훈제오리/머스타 드 곤약무침 고사리나물 배추김치/물김치	두유 ----- 아채주스	잡곡밥 유채된장국 떡갈비구이 콩나물무침 오이나물 배추김치/물 김치	요플레 ----- 바나나	잡곡밥 복쌈국 두부조림 감자채볶음 호박나물 배추김치/물김 치	살은달걀/보리 차 ----- 샌드위치/우유
22		23		24		25		26		27		28	
아침(580kcal)	점심(720kcal)	아침(630kcal)	점심	아침(550kcal)	점심(780kcal)	아침(600kcal)	점심(790kcal)	아침(580kcal)	점심(650kcal)	아침	점심(680kcal)	아침(620kcal)	점심(800kcal)
잡곡밥 무침시래기국 양념두부조림 어묵볶음 양배추나물 배추김치/물김 치	잡곡밥 유부장국 카레닭가슴살 볶음 부추겉절이 검은콩조림 배추김치/물김 치	잡곡밥 소고기미역국 건새우마늘쫄 볶음 도시락김 브로콜리참깨 소스무침 배추김치/물김 치	잡곡밥 콩비지찌개 버섯불고기 새송이버섯볶 음 열무나물 배추김치/물 김치	잡곡밥 돈육숙주볶음 알감자조림 건파래볶음 연근조림 배추김치/물김 치	잡곡밥 돈육쪽찜 치커리겉절이 호박새우젓볶 음 우영조림 배추김치/물김 치	잡곡밥 게살계란탕 소모크헨전 느타리버섯나물 물파래무침 배추김치/물김 치	잡곡밥 미니우동 너비나리양념 조림 멸치볶음 무말랭이 배추김치/물김 치	잡곡밥 부대찌개 토마토계란볶음 강낭콩조림 브로콜리샐러드 배추김치/물김치	잡곡밥 동태맑은국 훈제오리불고 기 가지나물 파일샐러드 배추김치/물김 치	잡곡밥 아채소프 미트볼조림 김 오이지무침 배추김치/물 김치	점심(680kcal) 잡곡밥 계란파국 간장돼지불고 기볶음 얼갈이나물무 침 전이채무침 배추김치/물김 치	아침(620kcal) 잡곡밥 들깨버섯국 소고기미역국 근대나물 김 배추김치	점심(800kcal) 잡곡밥 아육된장국 임연수어구이 버섯볶음 숙갓나물 배추김치
저녁(620kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(780kcal)	간식	저녁(770kcal)	간식	저녁(650kcal)	간식	저녁(720kcal)	간식
잡곡밥 떡만두국 잡채 감자채볶음 근대나물무침 배추김치/물김 치	요플레 ----- 살은계란	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 파일샐러드 도라지무침 배추김치/물김 치	아채주스 ----- 치즈	잡곡밥 두부김치국 제육볶음 브로콜리햄볶음 숙주나물 배추김치/물김 치	마시는요구르 트 ----- 살은감자	잡곡밥 순두부맑은국 소고기불고기 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치/물김 치	요플레 ----- 주스	잡곡밥 시래기된장국 콩치통림조림 우영채볶음 참나물무침 배추김치/물김치	후레쉬메리 ----- 쌈과자/요구르 트	잡곡밥 들깨순두부국 달걀골소스볶 음 무나물 깻잎나물무침 배추김치/물 김치	카스타드 ----- 굴	잡곡밥 만두국 순대볶음 콩나물무침 오복지무침 배추김치/물김 치	요플레 ----- 아채주스

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

※ 원산지 표시 : 밥,죽,보리,누룽지(쌀:국내산), 수산물: 동태(살)/코다리(명태:러시아), 참치캔(다랑어:원양산:태평양), 고등어(노르웨이), 참치(국내산), 눈우렁살(국내산), 오징어(원양산), 대왕오징어(외국산), 오징어젓갈(중국산), 바지락살/홍합살(중국산), 새우살(베트남), 콩치캔(대만산), 꽃게(중국산), 임연수(미국산), 축산물: 쇠고기(죽,볶음(다짐육),불고기,국거리:호주산), 돼지고기[불고기,볶음(잡채용,돈민찌):국내산], 닭고기[볶음,조림,찜용(닭정육:브라질, 닭가슴살:국내산), 육수(국)용(생닭:국내산)], 훈제오리(중국산), 배추김치(중국산), 깍두기(무:국산,고춧가루:중국산), 열무김치(열무,고춧가루:국산), 두부,순두부(대두:외국산), 콩비지(콩:미국산), 청국장(대두:외국산), 동그랑땡(계육:국내산,두부(대두):외국산,돈육:국내산), 해물동그랑땡(오징어,연육:외국산/두부(대두):수입산), 비엔나소세지(계육,돈지방:국산), 미트볼(계육,돈육,돈지방:국내산), 떡갈비(돈육: