

식단표

2025년 08월

가족요양원

구분			구분			금(08.01)	토(08.02)
아침 식단						혼합잡곡밥 감자양파국 새우땡데리야끼 조림 고구마줄기볶음 고추잎무침/배추 김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 동태전 더덕무침 썩갓나물/배추김 치 (571kcal)
점심 식단						혼합잡곡밥 청국장찌개 돼지고기대파구 이 표고버섯전 얼갈이나물/배추 김치 (681kcal)	혼합잡곡밥 냉메밀국수 연양식불고기 목말랭이들깨무 침 콩나물무침/배추 김치 (686kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 삼색수제비 가자미구이 애호박볶음 부추적채무침/배 추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 두부두루치기 고기숙갓잎튀김 비름나물/배추김 치 (576kcal)
오전 간식						두유	엔요
오후 간식						옛날꿀호떡	크림스프

구분	일(08.03)	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
아침 식단	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈민찌매추리알 조림 단호박조림 김구이/배추김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 소고기배춧국 코다리강〇정 우엉조림 오이고추무침/배 추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 무채된장국 돈육굴소스볶음 새콤달콤청경채 무침 곤드레나물/배추 김치 (578kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 두부양송이조림 잡채말이어묵볶 음 콜라비생채/배추 김치 (571kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채계란찜 오징어젓갈 오이무침/배추김 치 (573kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 굴소스해물야채 볶음 맛살스크램블에 그 짜사이무침/배추 김치 (575kcal)	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 닭가슴살피망볶 음 간장깻잎 구이김/배추김치 (576kcal)
점심 식단	혼합잡곡밥 계란파국 삼치무조림 미니새송이볶음 근대나물/배추김 치 (684kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부국 치즈함박멘치카 츠&소스 매콤감자조림 단호박콘샐러드/ 배추김치 (680kcal)	혼합잡곡밥 돈뽀우거지탕 해물부추천 가지무침 양파장아찌/배추 김치 (686kcal)	혼합잡곡밥 토란탕국 소당면불고기 동부묵&양념장 시금치나물/배추 김치 (684kcal)	혼합잡곡밥 짬뽕국 간장닭봉구이 브로콜리&맛살튀 김 얼갈이나물/배추 김치 (686kcal)	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 돈육카레 군만두&소스 양배추피클/배추 김치 (687kcal)	혼합잡곡밥 삼계탕 찰수수부꾸미 실곤약야채무침 부추겉절이/배추 김치 (689kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 미역줄기볶음 세발나물/배추김 치 (571kcal)	혼합잡곡밥 계란대파국 두부두루치기 베이컨팽이버섯 볶음 깻잎순나물/배추 김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 안동찜닭 호박양념조림 오이볶음/배추김 치 (574kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 야채계란말이 미역줄기볶음/배 추김치 (579kcal)	혼합잡곡밥 어묵무국 돈육숙주볶음 유부묵말랭이볶 음 열무된장무침/배 추김치 (575kcal)	혼합잡곡밥 갈비탕 가지볶음 오징어젓갈 고추장참나물무 침/배추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 순두부된장찌개 돼지고기김치볶 음 오징어실채볶음 비름나물/배추김 치 (579kcal)
오전 간식	요플레	두유	이오	오렌지쥬스	요플레	두유	엔요
오후 간식	김치부침개	고소한 아몬드머핀	씨리얼&우유	붕어빵	믹스견과류 &요구르트	참외	시몬컵케익

구분	일(08.10)	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
아침 식단	혼합잡곡밥 소고기무국 분홍소세지볶음 청포묵김무침 부추겉절이/배추 김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 홍합미역국 스모크햄구이&케 찜 소고기무짬아찌 곤드레나물/배추 김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 얼큰유부국 포크볼야채구이 멸치볶음 돌자반/배추김치 (573kcal)	혼합잡곡밥 동태찌개 온두부&김치볶음 진미채간장볶음 짜사이무침/배추 김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채계란찜 오징어젓갈 고구마순무침/배 추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 바지락탕 두부강정 깻잎어묵전 참나물무침/배추 김치 (572kcal)	혼합잡곡밥 미소장국 야채계란찜 가지볶음 시금치나물/배추 김치 (571kcal)
점심 식단	혼합잡곡밥 두부강된장찌개 해물볶음우동 연근강정 마카로니콘샐러 드/배추김치 (683kcal)	혼합잡곡밥재첩 순두부찌개 오리고기&머스타 드 감자버터구이 오복지무침/배추 김치 (674kcal)	혼합잡곡밥 삼색수제비국 임연수데리야끼 구이 도라지초무침 간장고추치/배추 김치 (676kcal)	혼합잡곡밥 맑은무채국 제육볶음 새콤한콩나물파 채 도라지노각무침/ 배추김치 (679kcal)	한방닭곰탕 실속간풍기 쥐어채볶음 더덕무침/배추김 치 (676kcal)	혼합잡곡밥 순한짬뽕국 일식등심돈까스 맛살무쌈말이 마카로니샐러드/ 배추김치 (674kcal)	혼합잡곡밥 돈민찌부대찌개 청경채소불고기 느타리버섯숙회& 초장어묵채볶음/ 배추김치 (674kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 맑은미역국 콩나물아귀찜 가지굴소스무침 머위대나물볶음/ 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 어묵국 낙지당면볶음 명엽채간장조림 양념깻잎/배추김 치 (576kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 춘천달갈비 연근조림 다시마오이무침/ 배추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯매운탕 삼색꼬치전 고추짬아찌 깻순나물/배추김 치 (573kcal)	혼합잡곡밥 맑은김치국 로즈마리콩치구 이 미역줄기볶음 치커리생채/배추 김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭피망고추장조 림 건새우편마늘볶 음 머위대나물/배추 김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 시래기감자국 병어구이 고구마맛탕 오징어젓갈/배추 김치 (571kcal)
오전 간식	요플레	매실차	이오	포도주스	요플레	두유	엔요
오후 간식	고구마 말랭이	찜만두	카스테라&두유	양팍마들렌	수박	찜고구마	도라야끼통팔

구분	일(08.17)	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
아침 식단	혼합잡곡밥 소고기김치국 옛날소세지 연두부&양념장 치커리샐러드/배 추김치 (573kcal)	혼합잡곡밥 호박미소된장국 완두콩계란말이 새송이버섯볶음 오복지무침/배추 김치 (571kcal)	혼합잡곡밥 토란들깨탕 닭살간장조림 두부샐러드&소스 고추된장무침/배 추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 들기름미역국 콩치무조림 마늘쫄면새우볶 음 숙주나물/배추김 치 (571kcal)	혼합잡곡밥 무채된장국 두부양송이조림 스크램블에그 시금치나물/배추 김치 (572kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개옛날소 세지전간장진미 채볶음김구이/배 추김치 (579kcal)	혼합잡곡밥 우렁된장국 미트볼데리야끼 조림 들깨숙주볶음 간장깻잎/배추김 치 (576kcal)
점심 식단	혼합잡곡밥 우무콩가루냉 국 해물파전 도토리야채무침 민들레나물/배추 김치 (679kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 고기완자찜 알감자조림 참나물무침/배추 김치 (674kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 삼겹살고추장조 림 고구마맛탕 유자드레싱샐러 드/배추김치 (679kcal)	취나물밥&양념장 유부미소장국 해물부추전 올방개묵오이무 침 열무나물/배추김 치 (671kcal)	혼합잡곡밥 순두부짬뽕탕 돈사태찜 맛살어묵볶음 비름나물/배추김 치 (674kcal)	혼합잡곡밥 우동국 하이라이스 모듬야채튀김 단무지무침/배추 김치 (679kcal)	혼합잡곡밥 호박양파국 생선까스유린기 도라지초무침 근대된장무침/배 추김치 (672kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 설렁탕 떡갈비소떡볶음 브로콜리흑임자 무침 마늘쫄볶음/배추 김치 (579kcal)	혼합잡곡밥 돈뽕우거지탕 메밀전병 쌈다시마&초장 청경채나물/배추 김치 (571kcal)	혼합잡곡밥 모시조개탕 코다리카레튀김& 타르타르 고운오징어젓 김자반/배추김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 백순대볶음 고추장쥐어채조 림 애호박나물/배추 김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 시래깃국 오징어볶음 연근조림 부추겉절이/배추 김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 파채오리불고기 상추&쌈장 미나리나물/배추 김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 갈비탕 녹두전&양념장 크렌베리멸치볶 음 더덕무침/배추김 치 (575kcal)
오전 간식	생강차	검은콩두유	이오	사과주스	요플레	두유	엔요
오후 간식	롤케이크	후레쉬번	ček스초코(컵)&우 유	구운계란&식혜	바나나	스위트딸기케익 빵&포도주스	달나라빵

구분	일(08.24)	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
아침 식단	혼합잡곡밥 북어국 야채계란말이 소고기무짬아찌 아주까리나물/배 추김치 (572kcal)	혼합잡곡밥 한식된장찌개 탕수육&소스 진미채볶음 머위무침/배추김 치 (574kcal)	혼합잡곡밥 소고기우거지탕 두부브로콜리조 림 볼어묵간풍기 꼬들빼기/배추김 치 (571kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 메추리알장조림 갈치숙젓 무말랭이무침/배 추김치 (579kcal)	혼합잡곡밥 조갯살무국 온두부&볶음김치 감자조림 미나리무침/배추 김치 (579kcal)	혼합잡곡밥 소고기배춧국 후랑크야채볶음 맛살어묵채조림 깻잎절임/배추김 치 (574kcal)	혼합잡곡밥 새우젓국찌개 고기경단데리아 끼조림 버섯장조림 돌나물/배추김치 (571kcal)
점심 식단	혼합잡곡밥 맑은지리탕 돼지고기푹찜 메밀면야채무침 물파래무침/배추 김치 (671kcal)	혼합잡곡밥 실파콩나물국 김치말이사태찜 건새우무조림 사과샐러드/배추 김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 목살찜스테이크 표고피망볶음 깻잎순나물/배추 김치 (671kcal)	혼합잡곡밥 미소장국 파인애플&함박스 테이크 모듬버섯숙회&초 장 죽순들깨볶음/배 추김치 (679kcal)	혼합잡곡밥 버섯전골 닭다리양념조림 마카로니샐러드 방풍나물/배추김 치 (671kcal)	혼합잡곡밥 청국장 고등어구이 양배추쌈&쌈장 김자반/배추김치 (685kcal)	혼합잡곡밥 잔치국수 오미산적 들깨머위대나물 얼갈이겉절이/배 추김치 (673kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 김치비지찌개 닭안심짜장볶음 감자채볶음 참나물/배추김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 홍합탕 미트볼야채볶음 고구마줄기볶음 도라지나물/배추 김치 (571kcal)	혼합잡곡밥 참치미역국 삼치양념찜 미역오이볶음 고사리나물/배추 김치 (574kcal)	혼합잡곡밥 들깨무채국 오리훈제구이 단호박조림 부추양파무침/배 추김치 (572kcal)	혼합잡곡밥 맑은된장국 콩나물아귀찜 브로콜리숙회 마늘쫄무침/배추 김치 (573kcal)	혼합잡곡밥 가지냉국 대파오징어볶음 애호박전 노각무침/배추김 치 (579kcal)	혼합잡곡밥 바지락무국 안동찜닭 탕평채 짜사이무침/배추 김치 (576kcal)
오전 간식	요플레	요구르트	이오	오렌지쥬스	요플레	매실차	엔요
오후 간식	황도캔	고구마맛탕	크림빵& 두유	콘푸로스트 (컵)&우유	고기만두	미니약과	오렌지
구분	일(08.31)						
아침 식단	혼합잡곡밥 유채된장국 동그랑땡지짐 황태채간장조림 연두부&소스/배 추김치 (570kcal)						
점심 식단	혼합잡곡밥 대구탕 김치제육볶음 도토리묵무침 다래순나물/배추 김치 (676kcal)						
저녁 식단	혼합잡곡밥 육개장 떡갈비구이 한식잡채 피마자나물/배추 김치 (571kcal)						
오전 간식	요플레						
오후 간식	투투호떡빵&두유						

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

※ 원산지 표시 : 국내산, 중국산

※ 쌀, 돼지고기, 닭고기, 김치 -> 국내산 사용.