

식단표

2026.09.28 ~ 2026.10.04

효누리요양원

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)	목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)	일(10.04)
아침식단	백미밥 얼갈이국 스크램블에그 멸치볶음 콩조림 배추김치	백미밥 누룽지탕 불어묵조림 무나물 구운김 배추김치	백미밥 순두부백탕 떡갈비구이 마늘쫀지 브로컬리*초장 배추김치	백미밥 유부국 돈채볶음 가지볶음 김자반 배추김치	백미밥 호박새우젓국 닭살조림 미역초무침 오이생채 배추김치	백미밥 누룽지탕 두부조림 느타리볶음 구운김 배추김치	백미밥 사골파국 메추리알조림 콩나물무침 양배추나물 배추김치
점심식단	백미밥 어묵국 가자미조림 미역줄기볶음 우엉조림 배추김치	백미밥 시금치국 닭갈비 고구마맛탕 깻잎지 배추김치	백미밥 비지찌개 모듬해물볶음 호박나물 열무무침 배추김치	백미밥 아욱국 돈불고기 감자채볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	백미밥 된장찌개 계란찜 애기새송이볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 미역국 간장불고기 한식잡채 오복지 배추김치	백미밥 열무된장국 동태조림 도토리묵무침 쌈다시마*초장 배추김치
저녁식단	백미밥 참치찌개 후랑크야채볶음 감자조림 오이지 배추김치	백미밥 버섯찌개 조갯살야채전 고사리나물 무생채 배추김치	백미밥 콩나물국 계란장조림 연두부*양념장 알배기무침 배추김치	백미밥 청국장 스모크햄전 명엽채조림 숙주나물 배추김치	백미밥 팽이장국 순대볶음 야채고로케 마늘쫀볶음 배추김치	백미밥 계란국 참치야채볶음 가지찜*양념장 간장고추치 배추김치	백미밥 배추국 두부구이*양념장 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치
오전간식	사과주스	요구르트	수정과	요구르트	우유	포도주스	토마토주스
오후간식	요플레	카스타드, 보리차	크림스프	찐감자, 보리차	비피더스	롤케이크, 요구르트	케이크, 보리차
기능식이	계란죽 들깨죽 참치죽	감자죽 참치죽 버섯죽	호박죽 흑임자죽 미역죽	김가루죽 계란죽 흑임자죽	양배추죽 호박죽 브로컬리죽	참치죽 야채죽 미역죽	들깨죽 흑임자죽 계란죽

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

※ 원산지 표시 : 쌀: 국내산 포기김치: 배추(중국산), 고춧가루(중국산) 고춧가루: 중국산 소고기: 미국산, 호주산 계란: 국내산 돼지고기: 국내산(볶음용, 찌개용, 가공육), 독일산(삼겹살, 목살), 미국산(돈묵전지, 돈갈비) 오리훈제: 국내산 오리정육: 국내산 닭가슴살, 닭토막, 통닭, 가공육: 국내산 닭정육: 브라질산 갈치: 세네갈, 남아프리카공화국, 모로코산 오징어: 페루산 주꾸미: 베트남산 콩치: 대만산 동태, 코다리, 북어채: 러시아산 고등어: 국내산 꽃게: 중국산 콩: 수입산(콩비지, 청국장, 두부, 연두부, 순두부)

※ 식단작성자 : 성**푸드 영양사 이**