

식단표

2026.10.05 ~ 2026.10.11

효누리요양원

구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)	일(10.11)
아침식단	백미밥 누룽지탕 닭갈비 깻순나물 구운김 배추김치	백미밥 들깨미역국 해물완자구이 감자조림 청경채무침 배추김치	백미밥 우거지국 돈불고기 고들빼기지 쫄상추무침 배추김치	백미밥 누룽지탕 스크램블에그 양념무조림 취들깨볶음 배추김치	백미밥 순두부찌개 새우살야채전 가지양념찜 콩자반 배추김치	백미밥 사골파국 쌀떡고기산적 숙주나물 김자반 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 소시지전 토란대나물 오복지무침 배추김치
점심식단	백미밥 버섯된장찌개 돈안심장조림 맛살볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 육개장 두부전*양념장 천사채샐러드 간장고추지 배추김치	백미밥 콩나물국 짜장라이스 간풍기*소스 오이양파무침 배추김치	백미밥 유채국 동태무조림 청포묵김가루무침 양배추나물 배추김치	백미밥 복엇국 후랑크굴소스볶음 쥐어채조림 열무무침 배추김치	백미밥 얼갈이국 메추리알조림 미역줄기볶음 땅콩조림 배추김치	백미밥 들깨감자국 함박스테이크 마카로니샐러드 오이지 배추김치
저녁식단	백미밥 소고기무국 계란찜 미니돈까스조림 브로컬리*초장 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어까스 연근조림 무나물 배추김치	백미밥 비지찌개 돈채피망볶음 호박채전 김자반 배추김치	백미밥 고추장찌개 미트볼조림 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 유부장국 간장찜닭 콩나물무침 무짬지 배추김치	백미밥 민물새우호박국 고기메밀전병 미니새송이볶음 근대나물 배추김치	백미밥 팽이장국 두부조림 볼어묵볶음 치커리생채 배추김치
오전간식	요구르트	매실주스	식혜	사과주스	우유	감귤주스	요구르트
오후간식	바나나	배	토스트/보리차	떠먹는요거트	야채스프	찐고구마/보리차	밤만쥬보리차
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**