

식단표

2026년 06월

라파엘요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		잡곡밥/흰죽 애호박계란탕 두부조림 머위들깨무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 두부된장국 참치무조림 숙주나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 사골미역국 메추리알장조림 시래기지짐 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 감자된장국 토마토스크램블 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵무국 계란찜 가지볶음 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 시래기국 닭살간장조림 도시락김 배추김치 (614kcal)
점심 식단		잡곡밥/콩죽 사골우거지국 소불고기 잡채 제철나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/타로죽 감자탕 바싹불고기 단호박샐러드 상추김치 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 생선가스*소스 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (625kcal)	(일품)잡곡밥/팔죽 유부된장국 야채비빔국수 수육*쌈장 상추무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/깨죽 만두국 훈제오리아채볶음 고기완자 수제물김치 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/새우죽 김치콩나물국 돈불고기 야채계란찜 양배추찜*쌈장 배추김치 (626kcal)
저녁 식단		잡곡밥/땅콩죽 어묵국 김치제육 오징어까스 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/야채죽 순두부국 데미소스*함박 천사채샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/호박죽 감자수제비 두부구이 제철나물 멸치견과볶음 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/당근죽 콩나물국 고등어구이 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/단호박죽 된장국 카레 코다리간장강정 무생채 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/시금치죽 해물계란국 순대야채볶음 취나물볶음 메추리알햄조림 배추김치 (621kcal)
오전 간식		쥬빵/요구르트	오디라떼	짜먹는요구르트	단호박라떼	꼬치어묵	녹차라떼
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 된장국 비엔나케찹볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 돈육무조림 고사리나물 제철나물 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 야채볶음 제철나물 블루베리무피클 배추김치 (600kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케찹볶음 짬지무침 제철나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 만두국 돈چه야채볶음 무나물 간장깻잎지 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 계란탕 맛살야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 햄양배추볶음 제철나물 오징어젓게살무침 배추김치 (581kcal)
점심 식단	잡곡밥/야채죽 김치콩나물 제육볶음 야채샐러드 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/팔죽 부대찌개 돈불고기 고구마고로케 야채클로렐라묵 무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 감자탕 양상추샐러드 잡채어묵볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/콩죽 된장국 고등어간장조림 우동 천사채샐러드 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 감자탕 호박샐러드 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/단호박죽 청국장 안동찜닭 동그랑땡 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 돈육표고조림 메추리장조림 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/계란죽 순두부국 안동찜닭 마늘쫄새우볶음 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/들깨죽 야채된장국 고등어지짐 호박돈채볶음 오이초무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/타로죽 유부국 김치제육 호박전 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/당근죽 버섯깨탕 닭도리탕 카레 주먹완자 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 야채불고기 제철나물 오이양파무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/콩죽 된장국 경양식돈까스 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/미역죽 순두부국 닭도리탕 제철나물 실곤약야채무침 배추김치 명란젓 (627kcal)
오전 간식	마시는요구르트/ 키스테라	쥬빵/딸기라떼	수박/라떼	고구마라떼	떠먹는요구르트	오곡라떼	마시는요구르트/ 토스트

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 머스타드치킨너 겟 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 동그랑땡조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 어묵야채볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 멸치양배추볶음 도시락김 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 떡갈비데리야끼 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥/땅콩죽 된장국 김치제육 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/소고기야 채죽 콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 잔멸치고추볶음 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/당근죽 감자호박국 알곤이찜 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 순살해장국 훈제오리야채볶 음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/기장죽 된장국 버섯크림함박 도토리묵김치무 침 제철나물(시금치) 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/시금치죽 닭곰탕 오징어간장볶음 수제표고강정 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/닭야채죽 김치콩나물국 돈육무조림 제철나물 양파장아찌 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 어묵국 두부양념조림 마늘쫄면찌볶음 숙주나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참치죽 황태국 가자미구이 김치전 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/완두콩죽 백육개장 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/팥죽 유부국 순대야채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 카레 깻잎튀김 황도샐러드 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 고등어구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (618kcal)
오전 간식	딸기라떼	짜먹는요쿠르트	초코라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 스크램블에그 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 연근채소조림 오징어게살무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 어묵야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈육무조림 제철나물 고사리장아찌 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 미트볼케찹볶음 멸치고추조림 비트무피클 배추김치 (591kcal)
점심 식단	잡곡밥/계란죽 미역국 제육볶음 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/버섯죽 된장국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/두부죽 사골우거지국 안동찜닭 두부고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/감자죽 소고기무국 돈불야채찜*소스 애호박전 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 훈제오리야채볶 음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/미역죽 감자호박국 돈불고기 김치전 연근들깨무침 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 감자호박국 훈제오리야채볶 음 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/참치죽 해물계란국 두부양념조림 호박돈채볶음 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/닭죽 순두부국 오징어고추장볶 음 야채고로케 숙주나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 광릉식물고기 도토리묵사발 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 백육개장 짜장 순살아귀튀김 무생채 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/단호박죽 미역국 야채계란말이 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부국 조기구이 베이컨볶음우동 무생채 배추김치 (618kcal)
오전 간식	짜먹는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	짜먹는요쿠르트

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 맛살야채볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 햄양배추볶음 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 머스타드치킨너 겏 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (591kcal)				
점심 식단	잡곡밥/팔죽 된장국 닭갈비 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/깨죽 미역국 김치제육 표고민짜볶음 제철나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 훈제오리아채볶 음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/고구마죽 순두부국 백순대볶음 제철나물 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/기장죽 황태국 하이라이스 코다리간장강정 단무지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/시금치죽 콩나물국 경양식돈까스 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (614kcal)				
오전 간식	딸기라떼	떠먹는요구르트	초코라떼				

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

※ 원산지 표시 : 국내산 : 쌀,보리,팥,김치,닭,돼지고기,쇠고기,무,감자

수입산 : 소고기(미국,호주) 오징어(원양선) 김치,조기(중국) 고등어(뉴질랜드) 두부,콩(수입산)

※ 주식회사 골든존 제공 식단표