

식단표

2026년 09월

라파엘요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥/흰죽 두부호박국 동그랑땡조림 시래기지짐 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유부된장국 햄메추리알조림 고사리나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯된장국 두부스틱 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골미역국 잡채어묵볶음 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 계란새우젓국 비엔나케찹볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)
점심 식단			잡곡밥/타로죽 시래기감자탕 고등어구이 김자반 제철나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/부추죽 야채청국장 달볶음 양배추찜*쌈장 제철나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흑임자죽 뼈감자탕 천사채샐러드 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/팔죽 오이미역냉국 김치제육볶음 간장국수 오이고추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/닭죽 순살해장국 코다리무조림 제철나물 호박샐러드 배추김치 (585kcal)
저녁 식단			잡곡밥/당근죽 만두국 제육볶음 견과멸치조림 클로렐라목무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/들깨죽 두부호박된장국 고등어구이 부추잡채 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/호박죽 어묵국 연양식불고기 가지무침 소세지계란부침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 짜장 야채완자 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/감자죽 순두부된장국 닭갈비 오징어까스 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식			수박/갈음주스	카스테라/딸기주스	찐단호박/두유	슈크림빵/사과주스	카스타드/요구르트
당뇨 식			요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식			계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식			요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 순두부계란탕 새우볶음 시래기지짐 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 동그랑땡조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 감자된장국 참치무조림 참나물장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 스크램블에그 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 표고버섯볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 호박된장국 돈무조림 시래기지짐 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 애호박새우젓국 메추리알조림 고사리나물 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 김치찌개 제육볶음 호박야채볶음 참나물무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/당근죽 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/호박죽 뼈감자탕 고등어구이 잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/팔죽 청국장 소불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/타락죽 뼈감자탕 멸치조림 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/호박죽 김치찌개 닭야채볶음 멸치마늘쫄볶음 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/미역죽 홍합미역국 순대야채볶음 생선까스*소스 수제물김치(화만 들기) 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 두부된장국 깻잎주먹완자 실곤약야채무침 병아리콩조림 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/쇠고기야 채죽 콩나물국 닭야채볶음 메추리알간장강 정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/야채닭죽 해물계란국 캔콩치무조림 고구마순무침 천사채야채샐러 드 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/참치죽 순두부계란국 가자미구이 상추절임 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/쇠고기야 채죽 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흑임자죽 어묵무국 김치제육 제철나물 파래자반 배추김치 (622kcal)
오전 간식	토마토/토마토갈 음주스	미니찐붕어빵/사 이다	무화과/요구르트	망고/망고갈음주 스	찐단호박/사이다	카스타드/요구르 트	안흥찐빵/두유
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 황태국 토마토스크램블 연근채소조림 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 맛살야채볶음 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈육무조림 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 햄양배추볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 동그랑땡조림 고사리나물 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너 겉 짜지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 마파두부 토란대나물 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/닭죽 꽃게탕 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/무우죽 소고기무국 닭가슴살간장조 림 어묵야채볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/호박죽 뼈감자탕 고등어김치조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 해물계란탕 훈제오리야채볶 음 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/야채닭죽 뼈감자탕 오징어고추장볶 음 콩나물무침 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/황태죽 닭곰탕 소불고기 고사리나물무침 부추무생채 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/미역죽 사골미역국 제육볶음 감자전 콩나물무침 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/콩나물죽 김치콩나물국 순살간장찜닭 제철나물 브로콜리숙회*초 장 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/계란죽 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/참치죽 순두부국 떡갈비 오징어초무침 참나물무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/쇠고기야 채죽 백육개장 감자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/당근죽 콩나물국 간장소불고기 무생채 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/감자죽 감자호박국 김치제육볶음 제철나물 연근들깨무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/참치죽 어묵국 조기구이 도토리묵야채무 침 배추된장나물 배추김치 (624kcal)
오전 간식	찜밤/밤라떼	카스타드/요구르 트	찜고구마/사이다	무화과/요구르트	복숭아/복숭아갈 음주스	콩도너츠/요구르 트	안홍찜빵/사이다
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저역 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 콩나물국 계란찜 느타리버섯볶음 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 순두부계란탕 새우볶음 궁채장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 애호박새우젓국 돈채채소볶음 상추겉절이 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태무국 맛살양배추볶음 깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 팽이버섯된장국 스모크햄양파볶음 양파장아찌 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골미역국 연두부*양념장 오복지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 스크램블에그 청경채볶음 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/쇠고기죽 삼색만두국 돼지김치찜 콩나물무침 미역줄기볶음 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/계란죽 시래기콩가루된장국 야채달볶음탕 꽃맛살샐러드 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/당근죽 청국장 오징어불고기 목이버섯볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/호박죽 들깨감자수제비 코다리강정 숙주무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/야채닭죽 참치김치찌개 돼지갈비 깻잎전 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/밤죽 김치오뎅국 소불고기 모듬전 깻순나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/흑임자죽 잔치국수 김치제육볶음 오이무침 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/녹두죽 들깨미역국 삼치구이 두부지짐 제철나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/흑임자죽 김치콩나물국 콩치시래기지짐 고사리나물볶음 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/감자죽 감자양파국 고등어무조림 두부조림 숙주나물무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/참치죽 사골미역국 브로콜리새우볶음 양배추된장무침 감자채볶음 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/계란죽 시래기된장국 동태조림 건새우마늘쫀볶음 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/무우죽 배추된장국 오리훈제부추찜 무쌈*쌈장 마늘장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/바지락죽 청국장 동그랑땡 도토리묵*양념장 시래기지짐 배추김치 (607kcal)
오전 간식	찐 고구마/사이다	바나나/바나나갈음주스	카스타드/요구르트	찐 단호박/두유	미니호떡/사이다	안흥찐빵/요구르트	황도/황도갈음주스
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 애호박새우젓국 닭가슴살볶음 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태무국 맛살야채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 오뎅무국 토마토스크램블 무들깨나물무침 배추김치			
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 양파불고기 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/참치죽 콩비지찌개 고등어무조림 얼갈이된장무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/새우야채 죽 청국장 순살간장찜닭 비름나물무침 감자채볶음 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 시래기된장국 오징어불고기 계란찜 제철나물 배추김치 (630kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/감자죽 배추된장국 스모크햄양파볶음 고구마줄기볶음 새송이버섯무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/계란죽 물만두계란국 두부지짐*양념장 어묵볶음 새송이버섯볶음 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 다시마무채국 동태전 마늘쫄볶음 흑임자연근샐러드 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/순두부죽 순두부계란탕 돈아채볶음 가지나물볶음 양파장아찌 배추김치 (마시는요쿠르트 kcal)			
오전 간식	콩도너츠/요구르트	카스타드/샤인머스켓갈음주스	짜요짜요	안흥찐빵/사이다			
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공			
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공			
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공			

※ 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