

식단표

2026년 10월

천사요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(531kcal)	점심(479.4kcal)	아침(579.4kcal)	점심(458kcal)	아침(473.5kcal)	점심(660kcal)
								백미밥 물만둣국 두부양념조림 표고버섯볶음 얼갈이무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 아삭이고추장무 침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 스크램블에그 미트볼조림 깻잎순나물볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	백미밥 무채된장국 닭살피망조림 고구마순나물 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 배추겉절이 사과주스
								저녁(582.5kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(500kcal)	간식
								백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 토란대나물 미역줄기볶음 배추김치	사과 — 두유 꿀호떡	백미밥 감자양파국 연근조림 훈제오리구이&머 스타드 부추양파무침 배추김치	바나나 — 우유 카스테라	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 구운김&양념장 배추김치	요플레 — 보리차 단호박찜
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(597.3kcal)	점심(502.9kcal)	아침(506.3kcal)	점심(482.14kcal)	아침(537kcal)	점심(562.9kcal)	아침(554.15kcal)	점심(704.5kcal)	아침(589.2kcal)	점심(501.8kcal)	아침(503.5kcal)	점심(574.1kcal)	아침(510.4kcal)	점심(482.6kcal)
백미밥 호박새우전국 소고기메추리알조 림 진미채무침 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 팽이버섯파프리카 볶음 가자미키레구이 열무나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 참치김치볶음 온두부찜 오복지무침 깍두기	잡곡밥 아욱고추장국 오리훈제채소볶음 양념깻잎지 늪은호박조림 배추김치	백미밥 어묵쌈국 채소달걀찜 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육쪽찜 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 떡갈비구이 잔멸치파리고추볶 음 미니새송이버섯조 림 배추김치	짜장밥 짜장국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	백미밥 콩나물국 두부양념조림 청경채나물 어묵채볶음 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육살양파볶음 고사리볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	백미밥 달걀파국 돈육장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치	백미밥 다시마무채국 소고기버섯볶음 도라지무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 호박임된장국 낙지볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치
저녁(529.98kcal)	간식	저녁(528.82kcal)	간식	저녁(612kcal)	간식	저녁(517.8kcal)	간식	저녁(559.9kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(589.2kcal)	간식
백미밥 근대된장국 돈육마파두부 어묵조림 숙주나물무침 배추김치	요플레 — 통밀쿠키 매실차	백미밥 육개장 삼치구이 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	토마토 — 우유 파배기	백미밥 사골곰탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 오이치커리무침 깍두기	요플레 — 식혜 증편	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	바나나 — 우유 프렌치토스트	백미밥 쇠고기당면국 맛살팽이버섯전 미니리숙주나물 부추겉절이 깍두기	미숫가루우유 — 약과 대추차	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	요플레 — 매실차 쌀과자	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 도토리묵채소무침 얼갈이나물 깍두기	오렌지 — 찐감자 두유

11		12		13		14		15		16		17	
아침(544.1kcal)	점심(640.7kcal)	아침(570.4kcal)	점심(678.2kcal)	아침(504.3kcal)	점심(507.2kcal)	아침(438.3kcal)	점심(597.6kcal)	아침(498.2kcal)	점심(565.8kcal)	아침(588.8kcal)	점심(588.8kcal)	아침(453.5kcal)	점심(557.4kcal)
백미밥 쇠고기토란국 임연수양념찜 연근조림 근대나물 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 군만두&양념장 어항자지볶음 취나물무침 깍두기	백미밥 북엇국 섬싹 전멸치볶음 애호박나물 배추김치	참치세소비빔밥 콩나물국 달걀후라이 고구마맛탕 깍두기 요구르트	백미밥 소고기뭇국 비엔나소시지볶음 건파래자반 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	백미밥 감자맑은국 오징어굴소스볶음 숙주나물 브로콜리숙회+초장 배추김치	카레라이스 팬이버섯장국 생선가스&타르타 르소스 오이나물 깍두기	백미밥 근대된장국 스프링클에그 시금치나물 취어채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육통마늘볶음 고시리나물 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 돈육민짜두부조림 건새우마늘중볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 (사복)소고기가지볶음 감자채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 참치야채볶음 열무나물 연근조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 시각어묵볶음 돈사태찜 부추양파무침 깍두기
저녁(503.8kcal)	간식	저녁(473.6kcal)	간식	저녁(441.3kcal)	간식	저녁(526.5kcal)	간식	저녁(562.6kcal)	간식	저녁(520.2kcal)	간식	저녁(574.2kcal)	간식
백미밥 건새우미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	미숫가루우유 연양병 등글레차	백미밥 근대된장국 오리불고기 무생채 부추양파무침 배추김치	단감 우유 카스타드	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치감자조림 숙갓두부무침 배추겉절이	요플레 쌀과자 보리차	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 시래기된장지짐 양배추무침 배추김치	키위(사복) 우유 햇케이크	백미밥 콩나물국 코다리엇장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	미숫가루우유 물만두+양념장 등글레차	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 전멸치볶음 청경채나물 깍두기	요플레 녹차 고구마맛탕	백미밥 소고기뭇국 가지미키레구이 도라지볶음 느타리버섯볶음 배추김치	바나나 우유 소보로빵
18		19		20		21		22		23		24	
아침(524.4kcal)	점심(582.4kcal)	아침(543.3kcal)	점심(580.5kcal)	아침(593kcal)	점심(533.5kcal)	아침(482.1kcal)	점심(513.6kcal)	아침(532.5kcal)	점심(513.8kcal)	아침(505.9kcal)	점심(504.7kcal)	아침(497.8kcal)	점심(553.4kcal)
백미밥 시래기된장국 소고기매추리알조림 오이나물 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥1/2 떡만둣국 고등어구이 깍두기 사과주스(경남)	백미밥 들깨무채국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팬이버섯볶음 청경채무침 깍두기	백미밥 달걀파국 옛날소세지전&계 첩 검정콩조림 브로콜리깨소스무 침 배추김치	버섯영양밥+양념장 순두부찌개 돈맥적구이 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치	백미밥 콩나물국 달걀고구마조림 양배추나물 배추김치 숙갓두부무침	잡곡밥 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지무침 콩나물무침 깍두기	백미밥 쇠고기미역국 달걀장조림 느타리버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육잡채 연근당콩조림 참나물무침 깍두기	백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 달걀버섯볶음 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 홍합살토국 베이컨스크램블에그 청경채나물 전멸치볶음 배추김치	잡곡밥1/2 칼국수 만두찜&양념장 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
저녁(548.2kcal)	간식	저녁(548.6kcal)	간식	저녁(602.5kcal)	간식	저녁(551kcal)	간식	저녁(608.2kcal)	간식	저녁(456.8kcal)	간식	저녁(559.8kcal)	간식
백미밥 청국장찌개 돈육고추잡채+꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치	요플레 보리차 찐감자	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 근대무침 배추김치	오렌지 우유 햄치즈샌드위치	백미밥 모듬어묵국 돈육간장불고기 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	요플레 중편 수정과	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	사과 두유 미니와플	백미밥 돈육김치찌개 오징어파전 부추겉절이 도토리묵무침 깍두기	미숫가루우유 통밀कु키 녹차	백미밥 시금치된장국 동태무조림 건파래자반 애호박새우젓볶음 깍두기	요플레 보리차 수수부꾸미	백미밥 청국장찌개 돈육사태조림 궁채들깨볶음 고시리나물 깍두기	미숫가루우유 쌀과자 등글레차
25		26		27		28		29		30		31	
아침(538.7kcal)	점심(519.1kcal)	아침(498.8kcal)	점심(591.3kcal)	아침(507.6kcal)	점심(532.1kcal)	아침(530.2kcal)	점심(572.3kcal)	아침(630.9kcal)	점심(592.5kcal)	아침(509.8kcal)	점심(514.2kcal)	아침(546.5kcal)	점심(552kcal)
백미밥 시래기된장국 임연수구이 토란데나물 연두부&양념장 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 북엇국 달걀장조림 건새우마늘중볶음 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 콩나물국 가지미양념찜 감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 우령된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 동그랑땡조림 배추나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 등심돈가스 양배추샐러드 얼갈이나물 깍두기	백미밥1/2 소고기떡국 달걀굴소스조림 복어포무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹숙육 부추무생채 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 호박새우젓국 참치두부조림 숙주나물 가지볶음 배추김치	잡곡밥 콩가루매추국 오징어볶음 호박잎나물 도라지묵무침 깍두기	백미밥 황태채콩나물국 돈육김치볶음 깻잎순나물볶음 연근아몬드조림 깍두기	잡곡밥 물만둣국 우채양배추볶음 새송이버섯조림 청경채겉절이 배추김치
저녁(637.5kcal)	간식	저녁(534.6kcal)	간식	저녁(580.6kcal)	간식	저녁(508.6kcal)	간식	저녁(474kcal)	간식	저녁(549.5kcal)	간식	저녁(596.2kcal)	간식
백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 불어묵조림 아삭이고추된장무 침 배추김치	단감 햇케이크 우유	백미밥 우거지된장국 오리주물럭 상추겉절이 늪은호박조림 배추김치	바나나 우유 프렌치토스트	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	요플레 등글레차 중편	백미밥 아욱된장국 삼치데리아끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	키위 모닝빵 우유	백미밥1/2 들깨미역국 코다리양념찜 포도버섯볶음 배추김치 브로콜리숙회+초고 추장	요플레 보리차 찐고구마	백미밥 청국장찌개 닭볶음탕 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	사과 우유 꿀호떡	백미밥 소삼김치탕 치즈달걀말이 진미채무침 토란데나물 깍두기	미숫가루우유 통밀कु키 수정과

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