식단표

2026년 01월

사랑방요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신정	2	3
				아침(574kcal) / 점심(579kcal)	아침(519kcal) / 점심(482kcal)	아침(512kcal) / 점심(573kcal)
				백미밥 된장찌개 떡갈비구이 고구마순볶음 봄동겉절이 포기김치 / 백미밥 떡만두국 소불고기 애호박볶음 도토리묵야채무침 포기김치	백미밥 순두부백탕 메추리알장조림 숙주나물 치커리사과무침 포기김치 / 백미밥 콩가루배추국 삼치조림 감자채볶음 물미역오이무침 포기김치	백미밥 소고기두부탕국 새우살파프리카볶음 고구마샐러드 시금치나물 포기김치 / 백미밥 홍합살무국 닭살데리야끼구이 새송이버섯볶음 세발나물겉절이 포기김치
				저녁(533kcal) / 간식	저녁(657kcal) / 간식	저녁(622kcal) / 간식
				백미밥 북어국 미트볼조림 황도샐러드 얼갈이된장지짐 포기김치 / 율무차 바나나	백미밥 돈육김치찌개 치킨까스*소스 우엉채조림 참나물무침 포기김치 / 율무차 기정떡 보리차	백미밥 아욱된장국 적어조림 햄계란전 부추무침 포기김치 / 율무차 곡물쿠키
4	5	6	7	8	9	10
아침(457kcal) / 점심(434kcal)	아침(601kcal) / 점심(489kcal)	아침(439kcal) / 점심(727kcal)	아침(484kcal) / 점심(599kcal)	아침(499kcal) / 점심(616kcal)	아침(600kcal) / 점심(527kcal)	아침(629kcal) / 점심(673kcal)
백미밥 육개장 베이컨브로컬리볶음 무나물 오이생채 포기김치 / 백미밥 호박새우젓국 소고기가지볶음 청포묵*양념장 상추무침 포기김치	백미밥 크림스프 함박스테이크 달걀프라이 청경채나물 포기김치 / 백미밥 홍합무국 돈사태찜 느타리초장무침 쑥갓유자청샐러드 포기김치	백미밥 북어채국 돈육장조림 숙주나물무침 참나물겉절이 포기김치 / 백미밥 부대찌개 생선까스*타르타르소스 명엽채마늘쫑볶음 구이김 포기김치	백미밥 아욱된장국 우채죽순볶음 동부묵김무침 방풍된장나물 포기김치 / 백미밥 해물짬뽕국 짜장면 스크램블에그 단무지무침 포기김치	백미밥 소고기장터국 계란찜 파래자반볶음 쑥갓두부나물 포기김치 / 백미밥 감자양파국 닭고기두반장조림 올방개묵무침 시금치나물 포기김치	백미밥 동태찌개 돈민찌가지볶음 병아리콩조림 양상추그린샐러드 포기김치 / 백미밥 북어채미역국 소불고기 버섯잡채 오이도라지생채 포기김치	백미밥 콩비지찌개 해물완자전 고사리나물 세발나물 포기김치 / 백미밥 물만두국 깐쇼새우칠리소스볶음 취나물볶음 곰피*초장 포기김치
저녁(769kcal) / 간식	저녁(459kcal) / 간식	저녁(563kcal) / 간식	저녁(694kcal) / 간식	저녁(502kcal) / 간식	저녁(433kcal) / 간식	저녁(678kcal) / 간식
백미밥 오므라이스 팽이버섯된장국 야채고로케 맛살파래무침 포기김치 / 율무차 슈크림빵	백미밥 냉이된장찌개 갈치구이 애호박볶음 오이부추무침 포기김치 / 율무차 찐만두	백미밥 소고기배추국 스팸계란전 가지양파볶음 무생채 포기김치 / 울무차 요플레	백미밥 순두부국 돈육브로컬리볶음 고구마샐러드 양념깻잎무침 포기김치 / 율무차 밀감	백미밥 매운호박국 가자미조림 감자채햄볶음 콩나물무침 포기김치 / 율무차 붕어빵	백미밥 다시마무국 브로컬리카레 볼어묵조림 근대나물 포기김치 / 율무차 카스타드 요구르트	백미밥 유채된장국 훈제오리*머스터드 실곤약야채무침 쌈무 포기김치 / 율무차 찹쌀선과
11	12	13	14	15	16	17
아침(517kcal) / 점심(402kcal)	아침(544kcal) / 점심(543kcal)	아침(464kcal) / 점심(635kcal)	아침(491kcal) / 점심(526kcal)	아침(520kcal) / 점심(735kcal)	아침(438kcal) / 점심(518kcal)	아침(551kcal) / 점심(531kcal)
백미밥 부추계란국 바싹불고기 맛살야채볶음 무조림 포기김치 / 백미밥 두부김치국 닭간장조림 봄동나물 오복지무침 포기김치	백미밥 콩비지찌개 메추리알장조림 표고버섯파프리카볶음 오이생채 포기김치 / 백미밥 홍합탕 제육볶음 고사리나물 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 호박새우젓국 우채가지볶음 쑥갓두부무침 무말랭이무침 포기김치 / 백미밥 소고기장터국 깻잎계란말이 고구마샐러드 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 들깨무국 꽁치김치찜 우엉조림 얼갈이나물 포기김치 / 백미밥 배추된장국 단호박닭찜 어묵야채볶음 부추겉절이 포기김치	백미밥 돈육고추장찌개 스크램블에그 시래기지짐이 양파초절임 포기김치 / 백미밥 수제비국 코다리조림 한입돈까스 참나물겉절이 포기김치	백미밥 사골곰탕 새우살컬리플라워볶음 물파래무무침 콩나물무침 포기김치 / 백미밥 바지락무국 소고기메추리알조림 스팸감자볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 청경채숙주국 소시지감자조림 진미채채소무침 가지양파볶음 포기김치 / 백미밥 우동국물 하이라이스 새우튀김 돌나물*초장 포기김치
저녁(589kcal) / 간식	저녁(496kcal) / 간식	저녁(652kcal) / 간식	저녁(575kcal) / 간식	저녁(503kcal) / 간식	저녁(563kcal) / 간식	저녁(651kcal) / 간식
백미밥 소고기얼갈이국 삼치구이 우엉채조림 숙주미나리무침 포기김치 / 율무차 핫바	백미밥 감자국 모듬해물채소채볶음 들깨무나물 시금치나물 포기김치 / 율무차 왕만두	백미밥 사골우거지국 돈육마파두부 견과류멸치볶음 청경채겉절이 포기김치 / 율무차 바람떡	백미밥 소고기미역국 미트볼조림 콘샐러드 콩나물무침 포기김치 / 율무차 요플레(딸기)	백미밥 아욱된장국 고기양배추전 애호박새우젓볶음 미역초무침 포기김치 / 율무차 바나나	백미밥 계란파국 깐풍기 청경채굴소스볶음 짜사이채무침 포기김치 / 율무차 핫도그	백미밥 느타리된장국 닭살데리야끼구이 취나물볶음 무생채 포기김치 / 율무차 삶은고구마

18		19		20		21		22		23		24	
아침(470kcal)	점심(457kcal)	아침(518kcal)	점심(535kcal)	아침(598kcal)	점심(499kcal)	아침(489kcal)	점심(603kcal)	아침(465kcal)	점심(506kcal)	아침(486kcal)	점심(512kcal)	아침(727kcal)	점심(543kcal)
백미밥 시금치된장국 찜닭 콘샐러드 참나물무침 포기김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 연두부*양념장 얼갈이나물 포기김치	백미밥 매생이계란국 비엔나야채볶음 감자조림 미나리오이초무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 닭강정 들깨무나물 도토리묵무침 포기김치	백미밥 어묵국 치킨너겟*머스터드소스 미역줄기볶음 근대나물 포기김치	백미밥 들깨버섯탕 돈육김치찜 감자채볶음 참나물겉절이 포기김치	백미밥 아욱된장국 햄피망볶음 고사리나물 애호박볶음 포기김치	백미밥 잔치국수 야채튀김 숙주나물 세발나물초무침 포기김치	백미밥 바지락무국 계란찜 새송이아스파라거스볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 순두부찌개 임연수조림 가지양파볶음 봄동나물 포기김치	백미밥 고기만두국 마파두부 유채나물 비타장아찌 포기김치	백미밥 배추된장국 소불고기 콩나물맛살무침 오이생채 포기김치	백미밥 감자양파국 언양식바싹불고기 얼갈이지짐이 도라지생채 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 달걀말이 구이김 열무나물 포기김치
저녁(566kcal)	간식	저녁(516kcal)	간식	저녁(474kcal)	간식	저녁(498kcal)	간식	저녁(549kcal)	간식	저녁(474kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식
백미밥 청국장찌개 임연수구이 고구마순볶음 유채겉절이 포기김치	율무차 단팥빵	백미밥 콩나물국 해물완자전 연근흑임자샐러드 물파래무무침 포기김치	율무차 몽쉘통통	백미밥 얼큰소고기무국 가자미구이 연두부*양념장 오이맛살무침 포기김치	율무차 꿀호떡	백미밥 두부김치국 간장제육볶음 취나물볶음 실곤약야채무침 포기김치	율무차 요구르트(플레인)	백미밥 닭곰탕 녹두전 간장양파절임 고구마순들깨볶음 포기김치	율무차 감귤	백미밥 들깨무국 오징어야채볶음 새송이버섯볶음 궁채절임 포기김치	율무차 구운계란 보리차	백미밥 근대된장국 훈제오리*머스터드쌈무 부추겉절이 포기김치	율무차 마가렛트 생강차
25		26		27		28		29		30		31	
아침(527kcal)	점심(517kcal)	아침(503kcal)	점심(534kcal)	아침(516kcal)	점심(715kcal)	아침(518kcal)	점심(683kcal)	아침(600kcal)	점심(521kcal)	아침(427kcal)	점심(534kcal)	아침(611.7kcal)	점심(732.900000kcal)
백미밥 해물탕 메추리알장조림 무나물 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 열무된장국 갈치구이 마카로니샐러드 청경채겉절이 포기김치	백미밥 감자계란국 두부조림 햄감자볶음 쑥갓나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 삼치구이 세발나물 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 봄동된장국 닭조림 올방개묵상추무침 당근숙주나물 포기김치	백미밥 유부팽이맑은국 돈까스*소스 콘마카로니샐러드 아삭이고추된장무침 포기김치	백미밥 대구지리 계란말이 고사리나물 오이양파무침 포기김치	백미밥 소고기사브칼국수 메밀전병 김자반 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 청국장찌개 떡갈비구이 유채나물 비타장아찌 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 소고기배추볶음 고구마조림 치커리사과무침 포기김치	백미밥 감자다시마국 새우살브로콜리볶음 연두부*양념장 고들빼기무침 포기김치	백미밥 닭개장 부추장떡 실곤약간장무침 열무나물 포기김치	백미밥 사골곰국 메추리알장조림 잔멸치볶음 상추깻잎무침 포기김치	백미밥 순살감자탕 너비아니구이 도토리묵무침 콘치즈구이 포기김치
저녁(539kcal)	간식	저녁(480kcal)	간식	저녁(543kcal)	간식	저녁(425kcal)	간식	저녁(479kcal)	간식	저녁(513kcal)	간식	저녁(457kcal)	간식
백미밥 바지락미역국 떡갈비조림 도토리묵*양념장 치커리사과무침 포기김치	율무차 바나나	백미밥 북어해장국 소고기가지볶음 느타리버섯볶음 마늘쫑무침 포기김치	율무차 후레쉬베리 야쿠르트	백미밥 버섯들깨국 김치전 취나물볶음 황도샐러드 포기김치	율무차 요플레	백미밥 근대된장국 닭볶음탕 동부묵채소무침 돌나물*초장 포기김치	율무차 프렌치토스트	백미밥 홍합미역국 동태조림 오이볶음 참나물겉절이 포기김치	율무차 감귤	백미밥 느타리된장국 돼지고기김치찜 톳두부무침 시금치나물 포기김치	율무차 밤만쥬	백미밥 순두부찌개 오징어우동볶음 가지양념찜 봄동나물 포기김치	율무차 불가리스

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표