

식단표

2026년 07월

사랑방요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(620kcal)	점심(544kcal)	아침(520kcal)	점심(557kcal)	아침(578kcal)	점심(497kcal)	아침(450kcal)	점심(482kcal)
						백미밥 버섯들깨탕 스팸계란전 궁채절임 치커리사과무침 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 우육파채불고기 새송이버섯볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 누룽지탕 궁채김치조림 고추지무침 오이탕탕이 포기김치	백미밥 계란파국 오삼불고기 감자조림 청경채나물 포기김치	백미밥 콩비지찌개 어묵볶음 브로컬리볶음 숙주나물 포기김치	백미밥 바지락미역국 고등어조림 한식잡채 알갈이나물 포기김치	백미밥 다시마무국 가지미구이 오복지무침 얼무된장지짐 포기김치	백미밥 유부팽이장국 짜장소스 탕수육*소스 단무지무침 포기김치
						저녁(465kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식
						백미밥 호박된장국 갈치구이 무생채 가지나물 포기김치	오곡차 찐고구마	백미밥 크림스프 치킨까스*소스 두부조림 콘샐러드 포기김치	오곡차 물만두	백미밥 감자수제비국 버섯불고기 배추된장나물 고사리들깨볶음 포기김치	오곡차 미니약과	백미밥 순살감자탕 해물파전 모듬버섯볶음 콩상추무침 포기김치	오곡차 보리과자
5		6		7		8		9		10		11	
아침(478kcal)	점심(514kcal)	아침(732kcal)	점심(552kcal)	아침(642kcal)	점심(635kcal)	아침(479kcal)	점심(526kcal)	아침(604kcal)	점심(462kcal)	아침(460kcal)	점심(805kcal)	아침(478kcal)	점심(596kcal)
백미밥 돈육김치찌개 계란찜 청포묵김무침 비름나물무침 포기김치	백미밥 순두부백탕 닭볶음탕 호박볶음 새송이파망볶음 포기김치	백미밥 물만두국 해물완자전 돈민짜가지볶음 황도샐러드 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈육김치볶음 온두부 양상추흑임자샐러드 포기김치	백미밥 김치어묵국 닭살아재볶음 느타리버섯볶음 열무나물 포기김치	백미밥 부대찌개 임연수구이 노각무침 무찐지채무침 포기김치	백미밥 새우살두부국 돈육매추리알조림 썩가두부무침 락교무침 포기김치	백미밥 순두부찌개 안동찜닭 호박새우살볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치	백미밥 감자다시마국 옛날소시지전 숙주나물 취나물볶음 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 코다리무조림 새송이파망볶음 오이무침 포기김치	백미밥 얼무된장국 돈육간장불고기 애호박볶음 미니리무생채 포기김치	백미밥 새싹비빔밥 청국장찌개 어묵채소볶음 고구마샐러드 포기김치	백미밥 들깨미역국 계란장조림 갯잎순나물 오이지무침 포기김치	백미밥 버섯맑은국 돈육콩나물불고기 청포묵김무침 배추된장나물 포기김치
저녁(490kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(620kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(540kcal)	간식
백미밥 아욱된장국 코다리조림 연근조림 참나물겉절이 포기김치	오곡차 핫도그	백미밥 동태탕 너비아니구이 마늘쫄볶음 근대나물 포기김치	오곡차 단팥빵	백미밥 순대국 동그랑땡전 고구마조림 참나물무침 포기김치	오곡차 요플레	백미밥 감자수제비국 가지미조림 미역오이초무침 우엉땅콩조림 포기김치	오곡차 찐감자	백미밥 유부된장국 마파두부 김말이튀김 알갈이겉절이 포기김치	오곡차 수박	백미밥 순두부백탕 닭갈비 감자조림 양념갯잎지 포기김치	오곡차 삶은계란	백미밥 근대된장국 미트볼조림 들깨무나물 콩나물무침 포기김치	오곡차 카스타드
12		13		14		15		16		17		18	
아침(516kcal)	점심(664kcal)	아침(544kcal)	점심(616kcal)	아침(502kcal)	점심(640kcal)	아침(503kcal)	점심(558kcal)	아침(710kcal)	점심(578kcal)	아침(624kcal)	점심(639kcal)	아침(714kcal)	점심(527kcal)
백미밥 콩비지찌개 궁채완조림 맛살브로컬리볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 바지락미역국 훈제오리*소스 김치전 부추겉절이 포기김치	백미밥 감자다시마국 돈채파망볶음 건새우무조림 마늘장아찌 포기김치	백미밥 오이미역냉국 닭볶음탕 아재튀김 숙주나물 포기김치	백미밥 김치콩나물국 마늘햄전 알고샐러드 김자반 참나물겉절이 포기김치	백미밥 물만두국 고등어조림 무생채 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 근대된장국 우육버섯불고기 망고샐러드 오복지무침 포기김치	백미밥 장각삼계탕 부추전 도토리묵무침 간장양파절임 포기김치	백미밥 부추계란국 동태조림 견과류멸치볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 제육볶음 매추리알파리고추 조림 상추*쌈장 포기김치	백미밥 부대찌개 스크램블에그 궁채절임 비름나물 포기김치	백미밥 느타리된장국 짜장소스 생선까스*소스 오이치커리무침 포기김치	백미밥 감자양파국 동태전 모듬콩조림 미니리초무침 포기김치	백미밥 바지락순두부찌개 돈육숙주볶음 취나물볶음 청경채나물 포기김치
저녁(602kcal)	간식	저녁(547kcal)	간식	저녁(433kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(500kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식
백미밥 소고기샤브국 돈까스 망고샐러드 가지나물 포기김치	오곡차 참쌀선과	백미밥 호박된장국 가지미구이 감자조림 느타리볶음 포기김치	오곡차 바나나	백미밥 맑은콩나물국 돈육감자조림 치커리사과무침 참나물무침 포기김치	오곡차 삶은계란	백미밥 참치김치찌개 치킨가스 미역줄기볶음 파리고추어묵조림 포기김치	오곡차 수박	백미밥 버섯들깨탕 훈제오리부추볶음 고사리나물 콩나물맛살겨지채 포기김치	오곡차 찐감자	백미밥 감자수제비국 돈육구이볶음 애호박볶음 근대나물 포기김치	오곡차 몽셀통통	백미밥 들깨미역국 갈치구이 연근조림 느타리버섯볶음 포기김치	오곡차 양갱

19		20		21		22		23		24		25	
아침(610kcal)	점심(585kcal)	아침(470kcal)	점심(528kcal)	아침(520kcal)	점심(541kcal)	아침(646kcal)	점심(578kcal)	아침(582kcal)	점심(596kcal)	아침(477kcal)	점심(516kcal)	아침(675kcal)	점심(464kcal)
백미밥 돈육고추장찌개 두부구이 메추리알곤약조림 썩갓나물 포기김치	백미밥 소고기쌀국수 춘권튀김 도라지오이무침 가지나물 포기김치	백미밥 근대된장국 아재게란찜 노각무침 미역줄기볶음 포기김치	백미밥 아욱된장국 달걀비 콩나물무침 쌈무 포기김치	백미밥 소고기샤브국 두부조림 치커리사과무침 배추나물 포기김치	백미밥 북어채미역국 너비아니구이 모듬버섯볶음 무편지채무침 포기김치	백미밥 물만두국 애호박새우젓볶음 우영채조림 근대나물 포기김치	백미밥 호박된장국 삼치카레구이 콘샐러드 오이생채 포기김치	백미밥 참치김치찌개 달콩조림 감자어묵조림 열무나물 포기김치	백미밥 감자수제비국 훈제오리김치볶음 얼갈이된장지짐 참나물무침 포기김치	백미밥 들깨미역국 갈치구이 연두부*양념장 마늘장아찌 포기김치	백미밥 유부된장국 마파두부 탕수육*소스 짜사이채무침 포기김치	백미밥 감자양파국 비엔나케첩조림 메추리알곤약조림 비름나물 포기김치	백미밥 닭개장 가지미구이 마늘쫄면새우볶음 오목지무침 포기김치
저녁(483kcal)	간식	저녁(448kcal)	간식	저녁(677kcal)	간식	저녁(490kcal)	간식	저녁(601kcal)	간식	저녁(531kcal)	간식	저녁(509kcal)	간식
백미밥 어묵국 비엔나케첩조림 청포묵김무침 얼갈이된장지짐 포기김치	오곡차 불가리스	백미밥 두부김치국 코다리조림 마카로니샐러드 참나물겉절이 포기김치	오곡차 프렌치토스트	백미밥 고추장찌개 임연수구이 실곤약아재무침 간장깻잎지 포기김치	오곡차 붕어쌔만코	백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 썩갓나물 상추겉절이 포기김치	오곡차 삶은계란	백미밥 순대국 녹두전 연근깨소스무침 오이지무침 포기김치	오곡차 찜감자	백미밥 청국장찌개 돈육버섯볶음 호박양파볶음 얼갈이나물 포기김치	오곡차 수박화채	백미밥 다시마국 돼지갈비찜 도라지오이생채 고추장아찌 포기김치	오곡차 물만두
26		27		28		29		30		31			
아침(522kcal)	점심(591kcal)	아침(465kcal)	점심(559kcal)	아침(575kcal)	점심(522kcal)	아침(537kcal)	점심(622kcal)	아침(474kcal)	점심(737kcal)	아침(540kcal)	점심(498kcal)		
백미밥 순두부백탕 적어조림 고구마조림 종상추무침 포기김치	백미밥 어묵국 우육파채불고기 연근튀김 무말랭이무침 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육메추리알조림 썩갓나물 미역줄기볶음 포기김치	백미밥 청경채숙주국 임연수조림 단호박샐러드 오이양파무침 포기김치	백미밥 계란파국 돈육메추리알조림 연근조림 콩나물무침 포기김치	백미밥 김치말이국수 갈비만두 간장양파절임 호박볶음 포기김치	백미밥 바지락미역국 해물완자전 가지나물 양념깻잎지 포기김치	백미밥 청국장찌개 삼치구이 고구마조림 콩나물맛살겨자채 포기김치	백미밥 호박된장국 두부조림 오복지무침 도토리묵무침 포기김치	백미밥 두부김치국 훈제오리아채볶음 아재고로케*케첩 근대나물 포기김치	백미밥 감자다시마국 가지미조림 멸치견과류볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 유부어묵국 제육볶음 양배추찜*쌈장 숙주나물 포기김치		
저녁(633kcal)	간식	저녁(512kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식	저녁(504kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(537kcal)	간식		
백미밥 얼갈이된장국 떡갈비구이 취나물볶음 도라지들깨볶음 포기김치	오곡차 물만두	백미밥 느타리들깨탕 소고기숙주볶음 고구마순볶음 참나물겉절이 포기김치	오곡차 바나나	백미밥 시래기된장국 코다리조림 오이생채 콩조림 포기김치	오곡차 크림빵	백미밥 칼국수 오징어초무침 도토리묵*양념장 마늘장아찌 포기김치	오곡차 컵라면	백미밥 소고기배추국 너비아니구이 미역줄기볶음 미나리무생채 포기김치	오곡차 수박	백미밥 애호박새우젓국 소고기버섯볶음 감자채전 오이생채 포기김치	오곡차 오피레		

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표