

식단표

2026년 01월

화순요양원

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥 매생이굴국⑤⑥ ⑱ 비엔나파프리카 볶음 ⑤⑥⑩⑮⑱ 진미채무침⑤⑥ ⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (611kcal)	백미밥 오징어묵국⑤⑥ ⑰ 두부양념조림⑤ ⑥ 어묵볶음⑤⑥ 취나물무침 배추김치⑨ (609kcal)	백미밥 송능 채소달걀찜① 건새우무조림⑤ ⑥⑨ 숙주나물무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (548kcal)
점심 식단					백미밥½ 떡국①⑤⑥ 감자채햄볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑱ 우엉조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨ (424kcal)	백미밥 달걀찜국① 함박스테이크&소 스 ①⑤⑥⑩ 무생채 단호박샐러드① ⑤ 배추김치⑨ (660kcal)	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 제육버섯볶음⑤ ⑥⑩ 얼갈이겉절이⑤ ⑥ 애호박나물⑨ 깍두기⑨ (568kcal)
저녁 식단					백미밥 순두부찌개 ①⑤ 해물완자전⑤⑨ 미역줄기볶음⑤ 배추된장나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (578kcal)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육짜장볶음 ①⑤⑥⑩ 미니새송이버섯 조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (567kcal)	백미밥 닭곰탕⑮ 동태콩나물찜⑤ ⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 도토리묵무침⑤ ⑥ 깍두기⑨ (679kcal)
오전 간식					바나나	미숫가루우유② ⑤	감귤
오후 간식					물만두+저염양념 장⑤⑥ 두유⑤	호밀빵 보리차	카스테라①②⑥ 두유⑤
기능 식이					흰죽 배추죽 우영죽	흰죽 아욱죽⑤⑥ 달걀죽①	흰죽 콩나물죽⑤⑥ 무죽

구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥ ⑩ 도라지오이무침 ⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (628kcal)	백미밥 홍합살뚝국⑬ 참치채소볶음⑤ 연두부찜+양념장 ⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ (576kcal)	백미밥 물만둣국①⑤⑥ ⑩⑬⑭ 닭살굴소스조림 ⑤⑬⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨ (625kcal)	백미밥 감자다시마국⑤ ⑥ 두부달걀구이① ⑤⑥ 애호박볶음⑤ 느타리버섯나물 깍두기⑨ (589kcal)	백미밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤ ⑥⑩⑬ 베이컨브로콜리 볶음⑤⑩ 파래무무침 배추김치⑨ (634kcal)	백미밥 시래기국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자표고조림⑤ ⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (596kcal)	백미밥 송능 쇠고기장조림⑤ ⑥⑬ 잔멸치파리고추 볶음⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨ (574kcal)
점심 식단	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨ (723kcal)	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥ ⑬ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨ 요구르트② (727kcal)	백미밥 돈육김치찌개⑤ ⑥⑨⑩ 가자미카레구이 ⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 건파래자반⑤ 깍두기⑨ (660kcal)	백미밥 ₁ 잔치국수⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ ⑰ 청포묵김무침⑤ ⑥ 깍두기⑨ 감굴 (582kcal)	백미밥 버섯국⑤⑥ 코다리양념찜⑤ ⑥ 해물부추전⑤⑥ ⑨⑰ 아욱된장무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (720kcal)	백미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬ ⑬ 채소달걀말이① ⑤ 우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ (659kcal)	백미밥 시금치된장국⑤ ⑥ 꼭찹스테이크⑤ ⑩⑫⑬ 궁채들깨볶음⑤ ⑥ 파래무무침 배추김치⑨ (625kcal)
저녁 식단	백미밥 부추달걀국① 고등어시래기조 림⑤⑥⑦ 치커리양파무침 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ (599kcal)	백미밥 사골우거지국⑤ ⑥⑬ 적어구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ ⑥ 브로콜리숙회+초 장⑤⑥ 배추김치⑨ (578kcal)	백미밥 콩가루배추국⑤ ⑥ 쇠고기양배추볶 음⑤⑥⑬ 세발나물무침 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ (555kcal)	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리채소무 침 비트무초절임 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ (527kcal)	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤ ⑥⑧ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ (632kcal)	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 단호박해물찜⑤ ⑥⑨⑰⑱ 고사리볶음⑤ 올방개묵무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (662kcal)	백미밥 황태채뚝국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (618kcal)
오전 간식	액상발효유②	배	미숫가루우유② ⑤	사과	두유⑤	검은콩두유⑤	키위
오후 간식	핫케이크①②⑤ ⑥ 녹차	양갱 두유⑤	통밀쿠기①②⑤ ⑥ 대추차	약밥⑤⑥ 두유⑤	크래커②⑤⑥⑬ 동굴레차	쌀과자①②⑤⑥ 보리차	유과①②⑤⑥ 두유⑤
기능 식이	흰죽 표고버섯죽 청경채죽	흰죽 참치채소죽 연두부죽	흰죽 양배추죽 잔멸치죽⑤⑥	흰죽 근대죽 검은깨죽	흰죽 미역죽 브로콜리죽	흰죽 단호박죽 감자죽	흰죽 복어죽 쇠고기애호박죽 ⑤⑥⑬

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	백미밥 달걀실파국① 돼지고기파프리카볶음⑩ 불어묵조림⑤⑥ 김구이+저염양념장⑤⑥ 배추김치⑨ (608kcal)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥ ⑩ 밥새우볶음⑤⑥ ⑨ 청경채겉절이 배추김치⑨ (571kcal)	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 참치김치볶음⑤ ⑨ 온두부찜⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨ (654kcal)	백미밥 쇠고기당면국⑤ ⑥⑩ 달걀스크램블① ⑤ 궁채나물⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (610kcal)	백미밥 달걀팻국① 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ ⑰ 애호박전①⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨ (648kcal)	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤ ⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨ (586kcal)	백미밥 송능 새우살굴소스조림⑤⑨⑰ 미역줄기볶음⑤ 진미채무침⑤⑥ ⑰ 배추김치⑨ (617kcal)
점심 식단	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥ ⑰ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑰ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (569kcal)	백미밥 호박새우젓국⑤ ⑥⑨ 삼치무조림⑤⑥ 숙갓두부무침⑤ ⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ (596kcal)	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨ (565kcal)	백미밥 ⅔ 수제빋국⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑦ 고구마순나물⑤ ⑥ 쥐어채무침⑤⑥ 배추김치⑨ (590kcal)	백미밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑰ 미나리나물⑤⑥ 표고버섯조림⑤ ⑥ 깍두기⑨ (581kcal)	백미밥 미역국⑤⑥⑨ 낙지볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤ ⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (575kcal)	백미밥 시래기된장국⑤ ⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤ ⑥ 무생채 배추김치⑨ (558kcal)
저녁 식단	백미밥 감자다시마국⑤ ⑥ 코다리양념찜⑤ ⑥ 어항가지볶음⑤ ⑥⑫ 숙주겨자무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (704kcal)	백미밥 콩가루배춧국⑤ ⑥ 훈제오리구이+머스터드소스 꽃맛살콘샐러드①⑤⑥⑧ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ (656kcal)	백미밥 육개장⑤⑥⑰ 적어구이⑤⑥ 늪은호박조림⑤ ⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨ (603kcal)	백미밥 얼갈이된장국⑤ ⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨ (639kcal)	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ ⑨ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (574kcal)	백미밥 콩나물김치국⑤ ⑨ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 오복지무침 깍두기⑨ (537kcal)	백미밥 사골곰국⑰ 찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯양파볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ (634kcal)
오전 간식	두유⑤	호상발효유②	바나나	두유⑤	단감	두유⑤	감귤
오후 간식	크래커②⑤⑥⑰ 녹차	프렌치토스트① ②⑤⑥ 보리차	물만두+저염양념장⑤⑥ 두유⑤	약과①②⑤⑥ 오미자차	핫케이크①②⑤ ⑥ 두유⑤	땅콩샌드①②④ ⑤⑥ 식혜	쌀과자①②⑤⑥ 두유⑤
기능 식이	흰죽 채소죽 닭살죽⑮	흰죽 배추죽 아욱죽⑤⑥	흰죽 늪은호박죽 땅콩죽④	흰죽 연근죽 누룽지죽	흰죽 달걀죽① 표고버섯죽	흰죽 콩나물죽⑤⑥ 미역죽	흰죽 새우살채소죽⑨ 양배추죽

구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	백미밥 ⅔ 떡국①⑤⑥ 돼지고기파리고 추장조림 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 브로콜리숙회 +초고추장⑤⑥ 배추김치⑨ (614kcal)	백미밥 동태맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 밥새우볶음⑤⑥ ⑨ 근대된장나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (536kcal)	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤ ⑥⑬ 연근흑임자소스 무침 ①⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (619kcal)	백미밥 쇠고기미역국⑤ ⑥⑬ 임연수조림⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥ ⑨ 오이나물 배추김치⑨ (644kcal)	백미밥 조갯살맑은국⑤ ⑥⑬ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드조 림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨ (628kcal)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카 볶음⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (573kcal)	백미밥 송능 섭산적구이⑤⑥ ⑬ 명엽채조림⑤⑥ 천사채샐러드① ⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (622kcal)
점심 식단	백미밥 가쓰오부시장국 ⑤⑥ 생선까사+타르타 르소스 ①⑤⑥⑬ 과일샐러드② 오이나물 배추김치⑨ (646kcal)	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 꼬막무침⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤ ⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (624kcal)	백미밥 오징어미나리맑 은국 ⑤⑥⑬ 가자미카레구이 ⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤ ⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ (654kcal)	단호박영양밥+양 념장⑤⑥ 들깨묵국⑤⑥ 떡갈비구이⑤ 치커리양파간장 무침⑤⑥ 배추김치⑨ (530kcal)	백미밥 감자다시맛국⑤ ⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 ⑤ 무생채 배추김치⑨ (599kcal)	백미밥 닭곰탕⑬ 해물완자전⑤⑨ 도라지무침⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ (679kcal)	짜장밥①⑤⑥⑩ ⑬⑬⑬ 달걀싹파국① 탕수육+소스⑤⑥ ⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ (597kcal)
저녁 식단	백미밥 황태채묵국⑤⑥ 훈제오리채소무 침 늪은호박조림⑤ ⑥ 비트무초절임 배추김치⑨ (559kcal)	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥ ⑬ 해물찜⑤⑥⑨⑬ ⑬ 우엉조림⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치⑨ (600kcal)	백미밥 순두부찌개⑤ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶 음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ (556kcal)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ ⑬ 맛살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (673kcal)	백미밥 유부미소장국⑤ ⑥ 양념닭갈비⑤⑥ ⑬ 상추겉절이⑤⑥ 도시락김 깍두기⑨ (547kcal)	백미밥 물만둣국①⑤⑥ ⑩⑬⑬ 고등어무조림⑤ ⑥⑦ 우엉채볶음⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (653kcal)	백미밥 쇠고기미역국⑤ ⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥ ⑬ 도토리묵무침⑤ ⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (643kcal)
오전 간식	액상발효유②	배	딸기	미숫가루우유② ⑤	검은콩두유⑤	감귤	액상발효유②
오후 간식	찐고구마 옥수수차	찐빵⑤⑥ 두유⑤	전병⑤⑥ 두유⑤	연양갱 녹차	크래커②⑤⑥⑬ 대추차	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬⑬ 두유⑤	단호박꿀찜 보리차
기능 식이	흰죽 시금치죽 브로콜리죽	흰죽 우엉죽 두부죽	흰죽 청경채죽 연근죽	흰죽 아욱죽⑤⑥ 무죽	흰죽 잔멸치죽⑤⑥ 쇠고기죽⑤⑥⑬	흰죽 근대죽⑤⑥ 닭살채소죽⑤⑥ ⑬	흰죽 단호박죽 깨죽

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 두부간장조림⑤ ⑥ 어묵볶음⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨ (577kcal)	백미밥 콩나물국 비엔나소시지케 첩조림 달걀스크램블 오이무침 배추김치 (596kcal)	백미밥 토란국 닭살굴소스볶음 우엉조림 건파래자반 배추김치 (589kcal)	백미밥 순댓국 가자미구이 연두부찜+양념장 청경채나물 배추김치 (640kcal)	백미밥 오징어묵국 미트볼채소조림 잔멸치볶음 도라지나물 배추김치 (659kcal)	백미밥 들깨미역국 돼지고기수육 오복지들기름무 침 새송이버섯조림 배추김치 (581kcal)	백미밥 송능 닭가슴살통마늘 볶음 밥새우볶음 궁채나물 배추김치 (645kcal)
점심 식단	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육찜스테이크 새우살브로콜리 볶음 리코타치즈샐러 드 +발사믹드레싱 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 육개장 방어구이 감자채볶음 열무된장나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 호박된장찌개 주꾸미간장볶음 고사리나물 치커리겉절이 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 쇠고기쌀국수 너비아니구이 춘권튀김 아삭이고추된장 무침 깍두기 (670kcal)	잡곡밥 근대맑은국 닭볶음탕 미역줄기볶음 청포묵무침 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 순두부찌개 임연수구이 모듬쌈채소+쌈장 무생채 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 부대찌개 쇠고기파프리카 볶음 김구이+양념장 양배추부추무침 깍두기 (722kcal)
저녁 식단	백미밥 사골우거지국 콩치김치찜 애호박볶음 새송이버섯조림 깍두기 (543kcal)	백미밥 배추맑은국 돼지고기고추잡 채 +꽃빵 가지나물 미나리초무침 깍두기 (625kcal)	백미밥 콩비지찌개 동태전 느타리버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치 (589kcal)	백미밥 감자다시맛국 오리주물럭 양배추찜+쌈장 부추양파무침 배추김치 (596kcal)	백미밥 북어김치국 돼지고기사태찜 어묵볶음 애호박나물 깍두기 (605kcal)	백미밥 쇠고기우거지국 채소달걀말이 미나리햄볶음 시금치무침 배추김치 (667kcal)	백미밥 시래기된장국 고등어조림 감자조림 오이나물 배추김치 (596kcal)
오전 간식	두유	토마토	두유	딸기	두유	바나나	호상발효유
오후 간식	통밀쿠키 수정과	호떡 두유	땅콩샌드 식혜	단팥빵 두유	쌀과자 오미자차	양갱 검은콩두유	고구마맛탕 보리차
기능 식이	흰죽 애호박죽 새우살죽⑨	흰죽 배추죽 감자죽	흰죽 버섯죽 닭살채소죽⑤⑥ ⑮	흰죽 양배추죽 청경채죽	흰죽 북어죽 누룽지죽	흰죽 달걀죽① 미역죽⑤⑥	흰죽 고구마죽 쇠고기채소죽⑤ ⑥⑮

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

※ 원산지 표시 : 김치류 국산, 소고기 호주산 및 국산혼용, 돼지고기 국산,

※ 달서구어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표