

식단표

2025년 02월

구미요양원

구분							토(02.01)
아침 식단							백미밥 맑은육개장 소불고기 무나물 달래무침 배추김치
점심 식단							잡곡밥 아욱된장국 돈육김치찜 명엽채간장볶음 건파래자반 깍두기
저녁 식단							백미밥 맑은대구탕 달걀찜 연근연장조림 세발나물 배추김치
오전 간식							요거트
오후 간식							양갱
구분	일(02.02)	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
아침 식단	백미밥 순두부백탕 닭살햇잎볶음 어묵조림 브로콜리무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 소고기장조림 느타리버섯볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 들깨무채국 돈육간장불고기 가지양파볶음 봄동나물무침 깍두기	백미밥 사골파국 떡갈비조림 감자채볶음 물파래무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 닭살마늘볶음 양배추견재우북 을 무말랭이무침 배추김치	백미밥 콩나물해장국 두부구이&달래장 목이버섯볶음 세발나물 배추김치	백미밥 배추맑은국 소불고기 시래기지짐 깍마늘절임 깍두기
점심 식단	잡곡밥 수제비국 주꾸미채소볶음 콩나물무침 고추냉이무쌈 배추김치	잡곡밥 복어국 등심돈까스&소스 고구마채볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 된장찌개 춘천닭갈비 호박볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 차돌숙주볶음 더덕양념구이 숙것나물 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 삼치데리야끼구 이 달걀장조림 근대나물 배추김치	잡곡밥(소) 베이컨토마토파 스타 단호박튀김 맛살파프리카볶 음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 가쓰오장국 훈제오리부추볶 음 우영강정 숙주겨자냉채 배추김치
저녁 식단	백미밥 감자국 돼지주물럭 배추쌈&쌈장 청경채나물 깍두기	백미밥 김치국 고등어조림 건궁채나물 치커리사과무침 깍두기	백미밥 물만두국 두부양념조림 팽이버섯전 참나물겉절이 배추김치	백미밥 우거지된장국 오징어두루치기 죽순볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 갈비탕 녹두전&양념장 건고구마순볶음 그린샐러드 배추김치	백미밥 황태국 양념돼지갈비 오이들깨볶음 파채겉절이 배추김치	백미밥 청국장찌개 너비아니구이 감자고추장조림 케일나물 배추김치
오전 간식	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식	감귤	백설기 보리차	해물파전	딸기	단팥빵 우유	찐 감자	피자

구분	일(02.09)	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
아침 식단	백미밥 미역국 달걀말이 진미채볶음 오복채무침 배추김치	백미밥 소고기탕국 가지미무조림 고사리볶음 유채나물 배추김치	백미밥 콩나물국 달걀간장조림 햄김치채볶음 고추지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 스크램블에그 청포묵무침 도라지오이생채 배추김치	백미밥 맑은바지락국 소고기대파볶음 가지나물 달래사과무침 배추김치	백미밥 감자국 돈시태곤약장조림 우영채당근볶음 유채나물 배추김치	백미밥 다시마채국 온두부찜 참치김치볶음 무나물 열무김치
점심 식단	잡곡밥 맑은김치국 제육볶음 양배추찜&참치두부 부쌈장 상추겉절이 열무김치	잡곡밥 만두국 한식잡채 참나물무침 봄동겉절이 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 연양식마늘불고기 명엽채조림 숙것나물 배추김치	오곡찰밥 소고기무국 모듬버섯나물 고사리나물 김구이 배추김치	잡곡밥 미소된장국 참살탕수육 연두부&양념장 더덕무침 배추김치	하이라이스 달걀국 찐만두&초간장 쪽파단무지무침 배추김치 과채주스	잡곡밥 짜글이찌개 소고기파망볶음 단호박범벅 세벌나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 애호박국 모듬해물찜 땅콩연근조림 취나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 돈육채소볶음 어묵피망볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 순대국 표고버섯강정 오징어초무침 건고구마순나물 배추김치	백미밥 매생이수제비국 오리주물럭 게맛살마늘짬뽕 음 무생채 배추김치	백미밥 고추장찌개 소고기청경채볶음 볼어묵조림 건궁채나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 꿀치조림⑤ 분홍소시지전 숙주나물 배추김치	백미밥 모듬버섯국 미트볼채소조림 고구마맛탕 오이나물 배추김치
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)
오후 간식	배	치즈케익빵 우유	토마토	부럼 식혜	증편 보리차	사과	프렌치토스트
구분	일(02.16)	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
아침 식단	백미밥 근대된장국 매실청돈육간장 볶음 콩나물무침 고사리나물 배추김치	백미밥 복어국 달걀장조림 비엔나채소볶음 양념햇잎지 배추김치	백미밥 들기름미역국 파인애플떡갈비 조림 도라지나물 미나리초무침 배추김치	백미밥 숙주맑은국 카레순살찜닭 무청시래기나물 건파래자반 배추김치	백미밥 황태국 달래두부전 베이컨양배추볶음 오이무침 배추김치	백미밥 콩가루열갈이국 임연수구이 우영채조림 무말랭이무침 배추김치	백미밥 근대된장국 소고기장조림 고구마채볶음 양념햇잎지 배추김치
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 부추전 명태초무침 파프리카샐러드 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 대파삼겹볶음 모듬쌈&쌈장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 비지찌개 주꾸미채소볶음 호박양념구이 동초나물 배추김치	잡곡밥 무채국 된장제육볶음 토란대들깨볶음 햇알순나물 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 소고기채소볶음 연근고추장조림 양파초절임 배추김치	잡곡밥(소) 해물칼국수 김치부침개 마늘종지무침 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈채피망볶음 그린샐러드 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 김치국 닭볶음탕 아몬드채밥새우 볶음 브로콜리무침 깍두기	백미밥 육개장 두부양배추전 꼬막무침 참나물겉절이 배추김치	백미밥 배추된장국 차돌부추볶음 취어채볶음 냉이나물 깍두기	백미밥 달걀파국 갈치무조림 올방개묵무침 고춧알나물 배추김치	백미밥 호박잎된장국 양념돼지갈비 맛살겨자냉채 새송이버섯나물 배추김치	백미밥 물만두국 닭날개조림 더덕양념구이 케일나물 배추김치	백미밥 짬뽕순두부 동그랑땡전 파리고추찜 물파래무침 배추김치
오전 간식	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트
오후 간식	찐 고구마 보리차	시루떡	파래크림리조토	딸기	호빵 우유	감귤	한과 식혜

구분	일(02,23)	월(02,24)	화(02,25)	수(02,26)	목(02,27)	금(02,28)	
아침 식단	백미밥 사골곰탕 삼색달걀말이 묵은지들기름지 짐 취나물무침 깍두기	백미밥 김치콩나물국 새우살케첩볶음 흑임자브로콜리 무침 무생채 열무김치	백미밥 냉이된장국 두부강정 참치채소볶음 고추지무침 배추김치	백미밥 토란국 소고기데리아찌 볶음 새송이버섯조림 시금치나물 깍두기	백미밥 만두국 가자미구이 탕평채 건궁채나물 배추김치	백미밥 누룽지탕 돈육간장불고기 명엽채볶음 부추겉절이 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 아욱된장국 코다리조림 굴소스가지볶음 썩것나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 달걀장조림 애호박볶음 고등배기무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 오징어볶음 볼통겉절이 세발나물 건파래저반	잡곡밥 우거지된장국 돈수육 양배추찜&쌈장 더덕무침 배추김치	잡곡밥 실파장국 불고기카레우동 알감자조림 근대고추장무침 배추김치	차돌깍두기볶음 밥 유부맑은국 메밀전병 건파래저반 배추김치	
저녁 식단	백미밥 어묵국 소갈비찜 비빔만두 오복채무침 배추김치	백미밥 복어국 돼지두루치기 감자간장조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 가쓰오장국 오리로스구이 죽순채볶음 삼색냉채 배추김치	백미밥 김치국 백순대볶음 달걀찜 참나물겉절이 깍두기⑩	백미밥 미역국 소고기참살구이 가지양념조림 햇잎지 배추김치	백미밥 수제비국 해물콩나물찜 애호박볶음 마늘쫄무침 배추김치	
오전 간식	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	
오후 간식	토마토	슈크림빵 우유	김가루주먹밥	약과 오미자차	배		

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

프로그램 운영일정

2025년 02월 / 기본형

구미요양원

(회) : 외부강사... (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 신체(전체) 밴드 건강체조 10:00-10:20(20분) 여가(전체) 기본 풍다 노래방 10:30-11:30(60분)(회)	4 신체(전체) 건강 박수 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:30-15:00(30분)	5 여가(전체) 웃음으로 스트레스 날리기 10:30-11:30(60분) 인지(전체) 인지 미술교실 14:00-15:00(60분)(회)	6 신체(전체) 맨손 체조 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20-16:20(60분)(회)	7 여가(전체) 각실이 공연 10:30-11:30(60분)(회) 신체(전체) 풍놀이 14:30-15:00(30분)	8
9	10 신체(전체) 밴드 건강체조 10:00-10:20(20분) 여가(전체) 기본 풍다 노래방 10:30-11:30(60분)(회)	11 신체(전체) 건강 박수 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:30-15:00(30분)	12 여가(전체) 종이접기 탐방기 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 14:00-15:00(60분)(회)	13 신체(전체) 밴드 건강체조 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20-16:20(60분)(회)	14 여가(전체) 각실이 공연 10:30-11:30(60분)(회) 신체(전체) 풍놀이 14:30-15:00(30분)	15
16	17 신체(전체) 밴드 건강체조 10:00-10:20(20분) 여가(전체) 기본 풍다 노래방 10:30-11:30(60분)(회)	18 신체(전체) 건강 박수 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:30-15:00(30분)	19 여가(전체) 노래부르기 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 14:00-15:00(60분)(회)	20 신체(전체) 맨손 체조 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20-16:20(60분)(회)	21 여가(전체) 각실이 공연 10:30-11:30(60분)(회) 신체(전체) 풍놀이 14:30-15:00(30분)	22
23	24 신체(전체) 밴드 건강체조 10:00-10:20(20분) 여가(전체) 기본 풍다 노래방 10:30-11:30(60분)(회)	25 신체(전체) 건강 박수 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:30-15:00(30분)	26 여가(전체) 다트게임 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 14:00-15:00(60분)(회)	27 신체(전체) 맨손 체조 10:30-11:00(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20-16:20(60분)(회)	28 여가(전체) 각실이 공연 10:30-11:30(60분)(회) 신체(전체) 풍놀이 14:30-15:00(30분)	