

식단표

2025년 03월

구미요양원

구분							토(03.01)
아침 식단							백미밥 콩나물국 닭볶음탕 건고구마순나물 아삭이고추된장 무침 배추김치 (826kcal)
점심 식단							잡곡밥 얼갈이된장국 주꾸미채소볶음 간장떡볶이 시금치나물 배추김치 (586kcal)
저녁 식단							백미밥 비지찌개 돼지고기두루치 기 사각어묵볶음 참나물겉절이 배추김치 (713kcal)
오전 간식							요구르트(150ml)
오후 간식							딸기

구분	일(03.02)	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)
아침 식단	백미밥 미역국 소불고기 연두부&양념장 오이생채 배추김치 (537kcal)	백미밥 사골우거지국 떡갈비조림 들깨무나물 브로콜리무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 호박새우젓국 달걀채소볶음 연근조림 부추양파무침 배추김치 (575kcal)	백미밥 버섯맑은국 돈채피망볶음 취나물무침 건파래자반 배추김치 (525kcal)	백미밥 감자국 온두부&양념장 비엔나채소볶음 콩나물무침 배추김치 (618kcal)	백미밥 배추된장국 소고기청경채볶음 무말랭이무침 깻잎지 깍두기 (564kcal)	백미밥 근대된장국 채소달걀찜 참치김치볶음 강낭콩자반 나박물김치 (603kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부장국 로제함박스테이크 가지나물 과일마요샐러드 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 김치국 돈사태찜 느타리양파볶음 썩갓나물 깍두기 (517kcal)	잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 건궁채나물 방풍나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 가지미구이 감자노끼채소볶음 깻잎순나물 배추김치 (662kcal)	잡곡밥(소) 잔치국수 메밀전병 봄동겉절이 과채주스 깍두기 (665kcal)	잡곡밥 토란국 오리불고기 호박볶음 부추양파무침 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈수육 모듬쌈&쌈장 간마늘절임 배추김치 (621kcal)
저녁 식단	백미밥 근대된장국 고등어양념구이 탕평채 오복채무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 물만두국 두부조림 애호박전&양념장 도리지생채 배추김치 (698kcal)	백미밥 아욱된장국 오징어숙회&초고추장 달걀찜 참나물무침 배추김치 (466kcal)	백미밥 육개장 닭불고기 잔멸치아몬드채볶음 도토리묵채소무침 배추김치 (699kcal)	백미밥 매콤무채국 돼지갈비찜 진미채볶음 상추겉절이 배추김치 (613kcal)	백미밥 짜글이찌개 섭산적구이 건새우마늘쫄볶음 롯데물 배추김치 (657kcal)	백미밥 수제비국 쭈꾸미볶음 감자조림 치커리무침 배추김치 (604kcal)
오전 간식	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트
오후 간식	백설기 보리차	사과	단팥빵 우유	바나나	구운달걀	찐감자 동굴레차	포도
구분	일(03.09)	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)
아침 식단	백미밥 맑은순두부찌개 곰치구이 새송이버섯볶음 오이탕탕이 배추김치 (559kcal)	백미밥 황태국 동그랑땡 고구마범벅 김가루쪽파무침 배추김치 (664kcal)	백미밥 사골곰탕 달걀장조림 표고버섯볶음 단배추겉절이 깍두기 (502kcal)	백미밥 유부맑은국 비엔나케첩볶음 가지나물 김구이 배추김치 (589kcal)	백미밥 달래된장국 닭날개조림 맛살볶음 열무나물 배추김치 (529kcal)	백미밥 소고기무국 돌기름두부구이 알감자조림 썩갓무침 배추김치 (545kcal)	백미밥 근대된장국 돼지주물럭 도리지양파무침 청경채겉절이 배추김치 (532kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 달걀데리아끼볶음 파리고추찜 비빔막국수 배추김치 (793kcal)	잡곡밥 냉이된장국 소고기잡채 고사리나물 브로콜리숙회&초장 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 콩나물국 적어구이 우엉채조림 동근호박볶음 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육당면볶음 미나리나물 올방개묵흑임자무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 콩가루비빔밥 부추달걀탕 어묵조림 오이지무침 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 미역국 소고기꼭창 단호박조림 그린샐러드 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 김치찌개 동태전 새송이조림 두릅초회 깍두기 (538kcal)
저녁 식단	백미밥 꽃게된장국 소고기숙주볶음 연근조림 돌나물무침 배추김치 (589kcal)	백미밥 무채국 돈육김치찜 감자채피망볶음 취나물무침 배추김치 (514kcal)	백미밥 미소장국 오리불고기 새우살버터볶음 채소스틱&쌈장 배추김치 (630kcal)	백미밥 무맑은국 소고기굴소스볶음 궁채들깨나물 치커리유자겉절이 배추김치 (499kcal)	백미밥 맑은배추국 모듬해물볶음 방풍나물 브로콜리참깨무침 깍두기 (483kcal)	백미밥 추어탕 너비아니구이 시금치나물 파르리카뽕장무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 숙주맑은국 닭안심마늘볶음 실곤약쫄면 무채절임 배추김치 (474kcal)
오전 간식	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유
오후 간식	송편 매실차	배	찐감자 동굴레차	멜론	찰보리빵	방울토마토	찐옥수수

구분	일(03.16)	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)
아침 식단	백미밥 달걀국 삼치양념조림 건새우마늘볶음 음 고춧잎지 배추김치 (570kcal)	백미밥 복어국 소고기표고볶음 단호박범벅 들깨무나물 배추김치 (667kcal)	백미밥 유부국 춘천닭갈비 세발나물 갯잎무쌈 배추김치 (498kcal)	백미밥 열무맑은국 온두부찜 참치김치볶음 도라지나물 배추김치 (572kcal)	백미밥 다시마채국 치즈달걀말이 미트볼채소볶음 부추콩가루찜 배추김치 (719kcal)	백미밥 팽이김치국 오징어미나리볶음 음 가지양념찜 콩나물무침 배추김치 (500kcal)	백미밥 썩국 토마토오물렛 두부부침&양념장 김가루무침 배추김치 (597kcal)
점심 식단	잡곡밥 누룽지탕 돈육파채볶음 양배추쌈&쌈장 잔멸치볶음 배추김치 (754kcal)	잡곡밥(소) 칼국수 찐왕만두&초간장 브로콜리맛살볶음 음 단무지채무침 배추김치 (744kcal)	잡곡밥 사골파국 돼지고기장조림 시금치나물 건파래자반 깍두기 (521kcal)	잡곡밥 호박새우전국 소고기피망볶음 알배추쌈&쌈장 쥐어채조림 파김치 (526kcal)	잡곡밥 실파장국 돈가스&소스 고구마채볶음 봄동겉절이 피클 (641kcal)	잡곡밥 비지찌개 제육볶음 미역나물 오이무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 수제비국 고등어무조림 팽이버섯전 고춧잎무침 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	백미밥 순두부국 소고기참살구이 코울슬로 참나물겉절이 배추김치 (643kcal)	백미밥 들깨무채국 목살콩나물찜 메밀묵오이무침 갯잎순나물 배추김치 (679kcal)	백미밥 된장찌개 갈치구이 참나물무침 숙주겨자냉채 배추김치 (517kcal)	백미밥 미역국 짜장소스 새우살채소볶음 청경채나물 배추김치 (556kcal)	백미밥 달래된장국 닭살데리야끼조림 음 우엉채당근볶음 어린잎샐러드 배추김치 (506kcal)	백미밥 갈비탕 해물파전 양파초절임 숙주나물 배추김치 (585kcal)	백미밥 얼큰감자국 우삼겹채소볶음 불어묵조림 취나물된장무침 배추김치 (692kcal)
오전 간식	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)
오후 간식	떡볶이	단감	호두과자 보리차	찐단호박	바나나	백설기 녹차	채소스틱
구분	일(03.23)	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)
아침 식단	백미밥 바지락살국 동그랑땡 브로콜리흑임자 무침 부추양파무침 배추김치 (571kcal)	백미밥 맑은육개장 마파두부 잔멸치고추볶음 구운채소 배추김치 (549kcal)	백미밥 근대된장국 당근달걀찜 시래기지짐 오이생채 배추김치 (496kcal)	백미밥 사골파국 닭살피망볶음 연근조림 들깨무나물 배추김치 (505kcal)	백미밥 맑은김치국 돈패콩나물볶음 스크램블에그 김구이 깍두기 (578kcal)	백미밥 느타리버섯들깨 탕 섭산적구이 고사리볶음 냉이나물 배추김치 (516kcal)	백미밥 유채된장국 조기구이 두부조림 마늘쫀무침 배추김치 (582kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 더덕양념구이 얼갈이나물 깍두기 (682kcal)	잡곡밥 아욱된장국 해물찜 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (489kcal)	잡곡밥 들기름미역국 돼지목살구이 모토리묵달래무 침 모듬쌈&쌈장 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치데리야끼조림 음 궁채볶음 봄동나물 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 곤드레영양밥 소고기탕국 가지강정 매실장아찌 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭다리살스테이 크 단호박꿀찜 양파초절임 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 토란국 돼지갈비 한식잡채 도라지무침 배추김치 (648kcal)
저녁 식단	백미밥 미소장국 돼지불고기 오징어초무침 상추겉절이 배추김치 (565kcal)	백미밥 우동장국 훈제오리구이 납작비빔만두 삼색겨자냉채 배추김치 (626kcal)	백미밥 동태탕 순대갯잎볶음 감자양념구이 썩것나물 배추김치 (585kcal)	백미밥 조갯살맑은국 소고기죽순볶음 애호박나물 열무겉절이 배추김치 (552kcal)	백미밥 감자다시마국 주꾸미삼겹살볶음 음 브로콜리숙회&초 고추장 다래순나물 배추김치 (672kcal)	백미밥 돼지국밥 김치전 실곤약채소무침 부추겉절이 배추김치 (529kcal)	백미밥 짜글이찌개 참치채소볶음 고구마조림 쪽파무침 배추김치 (599kcal)
오전 간식	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트	두유	요구르트(150ml)	요거트
오후 간식	사과	토마토	찐고구마	키위	찐감자	배	송편 매실차

구분	일(03.30)	월(03.31)					
아침 식단	백미밥 물만두국 메추리알장조림 황태채무침 깻잎나물 깍두기 (610kcal)	백미밥 소고기미역국 닭안심버터구이 어묵볶음 근대나물 배추김치 (612kcal)					
점심 식단	잡곡밥 순두부백탕 소고기푹찜 맛살볶음 양상추샐러드 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 된장찌개 대패삼겹살고추 장구이 양배추찜 취나물무침 배추김치 (647kcal)					
저녁 식단	백미밥 오징어무국 돼지고기산적 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치 (546kcal)	백미밥 호박수제비국 코다리무조림 햄감자채볶음 두릅나물 배추김치 (717kcal)					
오전 간식	두유	요구르트(150ml)					
오후 간식	약과 식혜	사과					

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

※ 윤영민 어르신께서 보름으로 식혜를 요청하셔서 2월 12일 식혜와 함께 부럼(마카로니 과자)을 준비해드립니다.

프로그램 운영일정

2025년 03월 / 기본형

구미요양원

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 삼일절
2	3 대체공휴일(3.1절) 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 여가(여가B) 빙고게임 11:00~11:30(30분) 인지(인지B) 무비데이 14:30~15:00(30분)	4 신체(신체B) 건강 박수 10:00~10:30(30분) 인지(인지A) 종이컵 탑쌓기 및 활동게임 11:00~11:30(30분) 여가(여가A) 보자기 제기놀이 14:30~15:00(30분)	5 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 15:00~16:00(60분)(외)	6 신체(신체B) 맨손 체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20~16:20(60분)(외)	7 여가(전체) 각설이 공연 09:30~10:30(60분)(외) 인지(인지B) 그때 그 시절에는 14:30~15:00(30분)	8
9	10 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 여가(전체) 기본 줄다 노래방 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지B) 구름 만들기 14:30~15:00(30분)	11 신체(신체B) 건강 박수 10:00~10:30(30분) 인지(인지A) 풋발 꾸미기 11:00~11:30(30분) 여가(여가B) 링던지기 14:30~15:00(30분)	12 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 15:00~16:00(60분)(외)	13 신체(신체B) 맨손 체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20~16:20(60분)(외)	14 여가(전체) 각설이 공연 09:30~10:30(60분)(외) 인지(인지A) 그림완상하기 14:30~15:00(30분)	15
16	17 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 여가(전체) 기본 줄다 노래방 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지B) 나무 꾸미기 14:30~15:00(30분)	18 신체(신체B) 맨손 체조 10:00~10:30(30분) 인지(인지A) 개구리 만들기 11:00~11:30(30분) 여가(여가A) 종이컵 탑쌓기 14:30~15:00(30분)	19 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 15:00~16:00(60분)(외)	20 신체(신체B) 건강 박수 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20~16:20(60분)(외)	21 여가(전체) 각설이 공연 09:30~10:30(60분)(외) 인지(인지B) 단어 공부 14:30~15:00(30분)	22
23	24 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:30(30분) 여가(전체) 기본 줄다 노래방 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지B) 달력 만들기 14:30~15:00(30분)	25 신체(신체B) 발 마사지 10:00~10:30(30분) 인지(인지A) 나비 스테인드 글리스 11:00~11:30(30분) 여가(여가B) 옛날 추억의 영화 14:30~15:00(30분)	26 신체(신체A) 세리밴드 운동 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지 미술교실 15:00~16:00(60분)(외)	27 신체(신체B) 건강 박수 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버인지체조 15:20~16:20(60분)(외)	28 여가(전체) 각설이 공연 09:30~10:30(60분)(외) 인지(인지A) 내 알뜰 액자 만들기 10:00~10:20(20분)	29
30	31 신체(신체A) 밴드 건강체조 10:00~10:20(20분) 여가(전체) 기본 줄다 노래방 10:30~11:30(60분)(외)					