

식단표

2026년 06월

해바라기요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		잡곡밥/새우야채 죽 느타리들깨무국 치킨텐더&머스타 드 유채나물무침 오이장아찌 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 소고기숙주국 달걀야채말이 새송이파프리카 볶음 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 북어국 소시지야채볶음 참나물무침 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 콩비지탕 볼어묵조림 느타리아호박볶 음 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 콩나물국 만두탕수 숙주나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 소고기무국 해물동그랑땡 무생채 땅콩조림 배추김치
점심 식단		혼합잡곡밥/들깨 죽 닭곰탕 훈제오리굴소스 볶음 오이양파무침 감자전 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 버섯해물탕 카레라이스 청경채무침 천사채맛살샐러 드 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 소고기미역국 닭가슴살볶음 미나리무침 단호박샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 알탕 제육볶음 무나물 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 바지락무국 임연수구이 얼갈이된장무침 후르츠각테일샐 러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 북어미역국 닭가슴살간장조 림 썩갓무침 미역줄기볶음 배추김치
저녁 식단		흰밥/흰죽 애호박된장국 메추리알새송이 장조림 시금치나물 감자채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 두부조림 들깨무나물볶음 무생채 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 만두탕수 콩나물무침 마늘쫄고추장무 침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 마파두부 열무된장지짐 도라지무침 배추김치	흰밥/흰죽 청경채된장국 소고기무조림 미나리무침 우엉당근조림 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 어묵잡채 고사리나물 도시락김 배추김치
오전 간식		두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식		커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 어묵국 미니돈까스 감자야채볶음 오복지 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 콩나물해장국 생선까스&타르타 르 가지볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 유부된장국 너비아니구이 애호박새우젓볶 음 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 순두부달걀국 어묵볶음 배추된장무침 오이지 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 감자호박국 미트볼스테이크 새송아파프리카 볶음 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 동태탕 연두부달걀찜 감자채볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 두부새우젓국 옛날소시지전 양배추오이무침 오복지 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 새우젓무국 돼지간장불고기 오이부추무침 김치전 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 물만두국 제육경채볶음 실곤약샐러드 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 건홍합무국 닭다리살볶음탕 참나물무침 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 꽃게탕 소고기버섯불고 기 양배추쌈&쌈장 후르츠콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 사골곰탕 카레라이스 돌미나리무침 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 들깨무국 가자미구이 시금치무침 브로콜리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 우거지된장국 만두탕수 알배기된장무침 야채전 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 복어미역국 닭가슴살간장조 림 썩갓무침 미역줄기볶음 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 마파두부 도라지무침 냉이무침 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 훈제오리양배추 볶음 무나물볶음 우엉당근조림 배추김치	흰밥/흰죽 시래기곰국 두부강정 고구마줄기볶음 건새우마늘쫄볶 음 배추김치	흰밥/흰죽 팽이미소된장국 돼지고기 얼갈이들깨무침 목이버섯볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지탕 메추리알곤약장 조림 무생채 감자샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 얼무된장국 양배추닭가슴살 쌈&초간장 청경채나물 느타리버섯볶음 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 들깨감자국 베이컨새송이볶 음 콩나물무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 복어콩나물국 감자햄조림 청경채나물무침 오이장아찌무침 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 김치국 치킨너겟 시금치무침 김자반 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 버섯찌개 물만두탕수육 오이부추무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 콩비지탕 불어묵조림 썩갓무침 오복지 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 콩나물국밥 해물동그랑땡 감자볶음 마늘장조림 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 감자국 순두부달걀찜 가지나물무침 무장아찌무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 감자된장국 훈제오리야채볶 음 애호박볶음 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 건홍합미역국 돈육가지볶음 얼갈이들깨무침 야채전 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 두부된장국 카레라이스 얼무된장지짐 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 오징어무국 닭다리살볶음탕 가지파프리카굴 소스볶음 툇무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 들깨감자국 돼지고기버섯불 고기 도라지오이무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 사골물만두국 임연수구이 참나물무침 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 어묵탕 제육볶음 양배추오이무침 도시락김 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 우거지된장국 만두탕수 알배기된장무침 야채전 배추김치	흰밥/흰죽 알배기된장국 닭가슴살새송이 장조림 미나리무침 마늘쫄간장양념 무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골우거지국 마파두부 콩나물무침 참나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 양배추된장국 피자오믈렛 애호박볶음 우엉조림 배추김치	흰밥/흰죽 느타리소고기국 물만두탕수육 냉이무침 죽순볶음 배추김치	흰밥/흰죽 버섯된장국 돈육메추리알장 조림 알배추된장무침 곰피무침 배추김치	흰밥/흰죽 김치콩나물국 만두탕수 시금치무침 연근조림 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 황태순두부탕 소시지야채볶음 양배추찜&양념장 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 김치콩나물국 베이컨달걀스크 램블 느타리아채볶음 단무지채 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 사골곰탕 해물동그랑땡 시금치참깨무침 오이지 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 들깨감자국 어묵야채볶음 가지굴소스볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 소고기미역국 생선까스 숙갓무침 우엉당근조림 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 버섯해물탕 연두부달걀찜 열무우거지들깨 볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 시래기곰국 소시지야채볶음 감자조림 깻잎무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 김치무국 닭가슴살카레볶 음 느타리볶음 마늘종양념장무 침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 달걀미역국 소고기숙주볶음 배추된장무침 곰피무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 버섯찌개 느타리소고기볶 음 숙주무침 마카로니토마토 소스 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 부추계란국 짜장면 야채전 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 바지락된장국 닭가슴살볶음 해초샐러드 샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 돈육우거지국 가자미구이 열무된장지짐 천사채맛살샐러 드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 사골황태해장국 제육청경채볶음 양배추쌈&쌈장 감자전 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 어묵탕 제육볶음 양배추오이무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 유채된장국 새송이메추리알 장조림 청경채나물무침 느타리아채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 냉이된장국 닭가슴살양배추 볶음 고사리볶음 무생채나물 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 두부무조림 참나물무침 건새우마늘쫄볶 음 배추김치	흰밥/흰죽 소고기숙주국 돈후지곤약장조 림 양배추맛살굴소 스볶음 부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 열갈이된장국 오리훈제볶음 콩나물무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 불고기오물렛 가지나물무침 돌나물 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	잡곡밥/연근죽 순두부새우젓국 치킨너겟 맛살야채볶음 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 소고기무국 어묵잡채 돌미나리무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 콩나물국 계란후라이 호박나물 무생채나물 배추김치				
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 호박새우젓국 닭갈비 오이채무침 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 콩나물국밥 두부강정 열갈이된장무침 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 열무된장국 닭볶음탕 도라지나물 오이고추무침 배추김치				
저녁 식단	흰밥/흰죽 사골황태해장국 제육청경채볶음 양배추쌈&쌈장 감자전 배추김치	흰밥/흰죽 팽이유부된장국 소고기버섯불고 기 유채나물무침 해초샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 두부들깨탕 물만두탕수육 새송이죽순볶음 시금치나물 배추김치				
오전 간식	황도 붕어빵	두유 커스터드	요거트음료 크리스피롤				

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

※ (주)동행 제공 식단표