

식단표

2026년 09월

해바라기요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥/흰죽 감자호박국 동그랑땡조림 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 호박양념볶음 고사리나물 무짬지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨미역국 마파두부 우엉조림 햄감자채볶음 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 우거지된장국 어묵볶음 참치김치볶음 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태무국 너비아니구이 가지나물 깻잎조림 배추김치 (585kcal)
점심 식단			잡곡밥/죽 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (724kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 두부구이양념 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (758kcal)	잡곡밥/죽 닭개장국 제육볶음 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (729kcal)	잡곡밥/죽 호박된장국 소불고기 김치전 오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 캔 고등어무조림 제철나물 감자샐러드 배추김치 (718kcal)
저녁 식단			잡곡밥/죽 황태무국 제육볶음 감자조림 양배추찜*쌈장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/죽 두부된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 사골만두계란탕 언양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살 전 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/죽 순두부계란탕 닭가슴살장조림 생선까스+케첩 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식			떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트
오후 간식			배	치즈케익 오렌지쥬스	밥풀과자 사과쥬스	마들렌 식혜	사과
기능 식이			처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공

[illegible]

[illegible]

[illegible]

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 메추리알장조림 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 치킨너겟*머스타드 시래기지짐 도시락김 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 햄양배추볶음 매콤애호박볶음 먹지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 마파두부 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)			
점심 식단	잡곡밥/죽 어묵국 돈육표고조림 생선까스*소스 파래자반 배추김치 (715kcal)	잡곡밥/죽 닭곰탕 소불고기 고구마샐러드 무생채 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 훈제오리아채볶음 부들어묵볶음 숙주나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 조갯살미역국 코다리무조림 고구마고로케 열무나물 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/죽 된장국 제육볶음 멸치마늘쫄볶음 고사리장아찌 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/죽 버섯국 언양식불고기 야채계란찜 가지나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 김치제육 도토리묵*양념장 연근조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/죽 육개장 안동찜닭 브로콜리탕수 배추나물 배추김치 (645kcal)			
오전 간식	마시는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	기정떡			
오후 간식	호두과자 보리차	참쌀유과 오렌지주스	배	둥굴레차			
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공			

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표