

식단표

2025년 02월

복음실버요양원

구분							토(02.01)
아침 식단							잡곡밥/새우야채 죽 유부장국 햄야채볶음 무나물볶음 양파장아찌 맛김치
점심 식단							잡곡밥/두부야채 죽 소고기무국 돈육김치볶음 온두부 계절나물무침 깍두기
저녁 식단							잡곡밥/들깨야채 죽 시금치된장국 떡갈비불야채조 림 감자채볶음 콩나물무침 맛김치
오전 간식							배
오후 간식							바나나
기능 식이							산양유,단백질
경관 식							:경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브

구분	일(02.02)	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
아침 식단	잡곡밥/닭안심야채죽 계란국 코다리살무조림 순두부/양념장 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채죽 근대된장국 참치야채볶음 우엉채조림 물오이지 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 두부새우젓국 메추리알곤약조림 파래자반 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 콩나물국 가자미살무조림 그린빈볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/참깨야채죽 수제비국 계란찜 죽순들깨볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/단호박죽 누룽지탕 햄야채볶음 컬리플라워볶음 해초무침 맛김치	잡곡밥/두부죽 미역국 고등어캔무조림 땅콩조림 무짬지 맛김치
점심 식단	잡곡밥/김가루야채죽 닭곰탕 오색모듬전 시래기된장볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽(생신탕식) 소고기미역국 소불고기볶음 한식잡채 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/닭야채죽 콩비지찌개 닭갈비 어묵볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 배추된장국 함박스테이크조림 느타리버섯두루치기 치커리초고추장무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 한식된장찌개 돈불고기 감자볶음 얼무겉절이 맛김치	작은밥/옥수수죽 잔치국수 안동찜닭 구이김 단무지 맛김치	잡곡밥/계란죽 냉이된장국 소불고기배추볶음 호박볶음 세발나물초무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/양송이버섯야채죽 홍합살무국 돈육메추리알장조림 마카로니샐러드 숙주무침 맛김치	잡곡밥/사골야채죽 북어콩나물국 야채계란찜 고사리나물볶음 무생채 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 계란국 해물모듬두부조림 땅콩멸치볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 유부장국 카레라이스 고로케튀김 옥수수콘샐러드 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 순두부찌개 이리무조림 참치양배추볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 시금치된장국 오징어야채볶음 총알새송이버섯볶음 얼갈이배추고추장무침 맛김치	잡곡밥/소고기죽 청국장찌개 돈육두부조림 소시지전 청경채겉절이 맛김치
오전 간식	기지떡, 식혜	요플레	배	기지떡, 식혜	베지밀	단팥빵, 요구르트	사과
오후 간식	사과	바나나	카스타드빵, 요구르트	요플레	바나나	삶은고구마, 요구르트	배
기능 식이	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질
경관 식	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브

구분	일(02.09)	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
아침 식단	잡곡밥/들깨야채 죽 들깨무국 닭순살장조림 당근볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 한식된장국 가자미살무조림 도시락김 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 어묵무국 참치양배추볶음 순두부/양념장 된장깻잎지 맛김치	잡곡밥/김가루야 채죽 얼갈이배추된장 국 떡갈비조림 감자조림 갈치숙젓무무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야 채죽 사골배추국 계란찜 호박새우젓볶음 오복지무침 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 청국장찌개 메추리알곤약조 림 목이버섯볶음 구이김 맛김치	잡곡밥/들깨야채 죽 수제비국 코다리살무조림 파래자반 양배추장아찌 맛김치
점심 식단	잡곡밥/김가루야 채죽 콩비지찌개 동그랑땡전 시래기된장볶음 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/닭안심죽 사골미역국 생선까스/타르소 스 고사리나물볶음 무생채 맛김치	잡곡밥/새우죽 선지해장국 돈육메알장조림 컬리플라워볶음 계절나물무침 맛김치	오곡밥/들깨야채 죽(대보름) 소고기무국 닭순살깻잎볶음 건취나물볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 유부된장국 카레 떡갈비스틱조림 양배추샐러드 맛김치	잡곡밥/당근야채 죽 얼갈이배추된장 국 고추장돈불고기 무나물볶음 브로콜리두부무 침 맛김치	잡곡밥/계란야채 죽 들깨미역국 소불고기배추볶 음 마카로니샐러드 양념깻잎야채장 아찌 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/단호박야 채죽 홍합살무국 계란찜 소시지야채볶음 깻잎장아찌 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 콩나물국 오징어버섯볶음 멸치견과류볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥/양송이버 섯죽 버섯고추장찌개 코다리무조림 들깨고구마순볶 음 천사채샐러드 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 계란국 백순대볶음 콩나물잡채 청경채겉절이 맛김치	잡곡밥/닭안심야 채죽 김치콩나물국 오징어수제비볶 음 연근조림 숙주나물무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯 야채죽 황태채무국 연양식불고기야 채조림 표고버섯멸치볶 음 실곤약야채무침 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 참치김치국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 양배추된장무침 맛김치
오전 간식	베지밀	베지밀	단팥빵,요구르트	요플레	글	바나나	글
오후 간식	바나나	요플레	기지떡,식혜	사과	베지밀	단팥빵,요구르트	베지밀
기능 식이	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질
경관 식	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브

구분	일(02.16)	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
아침 식단	잡곡밥/소고기야채죽 건새우아욱된장국 햄버섯볶음 우엉조림 조개젓양파무침 맛김치	잡곡밥/순두부죽 황태채계란국 고등어캔무조림 그린빈볶음 오징어젓무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 계란찜 새우맛무조림 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 누룽지탕 참치감자조림 목이버섯볶음 오복지무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 유부장국 닭순살장조림 시래기볶음 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 사골우거지국 가자미살무조림 어묵볶음 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 복어두부국 돈민짜양배추볶음 파래자반 갈치숙젓무무침 맛김치
점심 식단	잡곡밥/두부야채죽 오징어무국 한식잡채 볼어묵조림 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 근대된장국 간장불고기 느타리버섯야채볶음 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 닭갈비 땅콩멸치볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 홍합살무국 소불고기야채볶음 연근조림 얼갈이겉절이 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 냉이된장국 떡갈비스틱조림 콩나물잡채 무생채 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 돼지고기김치찌개 베이컨감자볶음 도시락김 배추된장무침 맛김치	잡곡밥/부추야채죽 소고기미역국 닭순살야채조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/부추야채죽 감자국 미트볼조림 무나물볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 마파두부 맛살양배추볶음 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 배추된장국 가자미튀김 고구마순볶음 치커리무침 맛김치	잡곡밥/옥수수야채죽 들깨미역국 해물두절콩나물찜 감자채볶음 느타리버섯김가루무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 청국장찌개 순두부계란찜 호박볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 콩나물국 돈육메추리알장조림 고사리볶음 청경채겉절이 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 한식된장국 소시지계찹야채볶음 양념장순두부 콩나물무침 맛김치
오전 간식	단팥빵, 요구르트	베지밀	기지떡, 식혜	바나나	요플레	삶은고구마, 식혜	사과
오후 간식	요플레	굴	사과	베지밀	단팥빵, 요구르트	베지밀	기지떡, 식혜
기능 식이	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질	산양유, 단백질
경관 식	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브	경관::유강순:김순옥:유성애:이엔솔브

구분	일(02.23)	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
아침 식단	잡곡밥/두부야채 죽 수제비국 떡갈비불조림 호박볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 미역국 소시지감자조림 무조림 궁채무장아찌 맛김치	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 메추리알곤약조 림 곤드레나물볶음 조개젓양파무침 맛김치	잡곡밥/김가루야 채죽 청국장찌개 고등어캔무조림 파래자반 나박김치 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 어묵무국 계란찜 마늘비엔나볶음 오복지무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 사골우거지된장 국 코다리살무조림 시래기볶음 갈치속젓무무침 맛김치	
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 유부장국 하이라이스 크래미양배추샐 러드 세발나물초고추 장무침 맛김치	곤드레밥/양송이 버섯야채죽 어묵무국 제육볶음 파래자반 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 선지해장국 미트볼조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야 채죽 소고기미역국 닭순살야채조림 건새우콩자반 무생채 맛김치	잡곡밥/참깨야채 죽 김치두부국 소불고기볶음 고추장멸치볶음 미역두부무침 맛김치	작은밥/소고기야 채죽 백짬뽕 마파두부 불어묵조림 단무지 맛김치	
저녁 식단	잡곡밥/닭안심죽 배추된장국 이리무조림 느타리버섯개소 스무침 얼갈이배추무침 맛김치	잡곡밥/새우야채 죽 시래기된장국 소시지전 목이버섯감자볶 음 실곤약무침 맛김치	잡곡밥/부추죽 콩나물국 코다리무조림 사각어묵볶음 배추나물무침 맛김치	잡곡밥/계란야채 죽 호박된장국 생선까스/타르소 스 우영채조림 치커리아채무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리 죽 감자국 돈육메추리알장 조림 고사리볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 멸치우린유부야 채국 닭갈비 감자조림 배추겉절이 맛김치	
오전 간식	바나나	단팥빵,식혜	굴	요플레	단팥빵,식혜	바나나	
오후 간식	베지밀	사과	삶은고구마,요구 르트	베지밀	사과	베지밀	
기능 식이	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	산양유,단백질	
경관 식	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브	

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