

식단표

2025년 03월

복음실버요양원

구분			구분				토(03.01)
아침 식단							잡곡밥/들깨야채 죽 누룽지탕 고등어시래기조 림 컬리플라워볶음 양파장아찌 맛김치
점심 식단							잡곡밥/단호박죽 유부야채국 돼지불백 어묵마늘쫄볶음 콩나물무침 맛김치
저녁 식단							잡곡밥/게살야채 죽 참치김치찌개 이리무조림 스크램블에그 도라지유자무침 맛김치
오전 간식							요플레
오후 간식							굴
기능 식이							산양유,단백질
경관 식							경관::유강순:김 순옥:유성애:이엔 솔브

구분	일(03.02)	월(03.03)	화(03.04)	수(03.05)	목(03.06)	금(03.07)	토(03.08)
아침 식단	잡곡밥/흑임자야 채죽 홍합무국 떡갈비불조림 맛살볶음 해초무침 맛김치	잡곡밥/애호박죽 콩나물국 계란찜 시래기볶음 조개젓야채무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채 죽 황태무국 햄야채볶음 명엽채볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 메추리알장조림 목이버섯볶음 나박김치 맛김치	잡곡밥/표고버섯 야채죽 북어국 마파두부 파래자반 갈치숙젓무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 근대된장국 스크램블에그 햄맛살볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/녹두죽 누룽지탕 참치감자조림 호박볶음 비트무생채 맛김치
점심 식단	잡곡밥/바지락죽 배추된장국 오리훈제고추장 볶음 감자표고조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/소고기야 채죽(생일특식) 홍합미역국 소불고기 한식잡채 숙주무침 맛김치	잡곡밥/김가루야 채죽 버섯육개장 함박스테이크 묵은지저뺌 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/소고기야 채죽 선지해장국 숯불향닭간장조 림 소시지감자조림 시금치두부무침 맛김치	잡곡밥/부추야채 죽 참치김치찌개 제육볶음 어묵볶음 미역초무침 맛김치	작은밥/참깨야채 죽 계란국 짜장면 미트볼조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 감자옹심이국 치킨가라야게 취나물볶음 청포묵무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/달걀야채 죽 들깨버섯국 해물모듬야채볶 음 무나물볶음 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 어묵국 춘천닭갈비 연근땅콩조림 실곤약무침 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 청국장찌개 코다리무조림 미역줄기볶음 깻잎장아찌 맛김치	잡곡밥/매생이죽 순두부국 돈까스/소스 고구마줄기볶음 브로콜리참깨무 침 맛김치	잡곡밥/브로콜리 죽 맑은감자국 너비아니구이 시래기된장볶음 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 들깨미역국 가자미튀김 표고감자볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/소고기야 채죽 콩나물국 돈사태무조림 불어묵볶음 봄동된장나물무 침 맛김치
오전 간식	베지밀	사과	쌀과자,요구르트	바나나	식혜	식빵,요구르트	요플레
오후 간식	과일	떠먹는요구르트	단팥죽	검은깨두유	호박죽	증편	옥수수죽
기능 식이	산양유,단백질 (마시는,알부민)	산양유,단백질 (마시는,알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)
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(03.09)	월(03.10)	화(03.11)	수(03.12)	목(03.13)	금(03.14)	토(03.15)
아침 식단	잡곡밥/단호박죽 해물된장국 가자미무조림 연두부/양념장 무오이간장초절 이 맛김치	잡곡밥/녹두죽 들깨무국 장조림 느타리버섯볶음 파래자반 맛김치	잡곡밥/김가루야 채죽 누룽지탕 햄야채볶음 우엉채조림 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/브로콜리 야채죽 사골무우국 계란찜 소,불고기 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 미역국 고등어무조림 감자고구마조림 도시락김 맛김치	잡곡밥/들깨야채 죽 새우젓연두부달 갈국 가자미감자조림 베이컨버섯볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 스크램블에그 총알새송이버섯 볶음 브로콜리무침 맛김치
점심 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 썩국 소불고기잡채 고사리나물볶음 흑임자연근샐러 드 맛김치	잡곡밥/닭안심야 채죽 설렁탕 훈제오리숙주볶 음 브로콜리볶음 유채나물겉절이 맛김치	취나물밥/들깨야 채죽 얼갈이된장국 깻잎닭갈비 명엽채볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/시금치죽 어묵무국 제육볶음 양배추/쌈장 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 소고기파국 중화풍부추잡채 가지볶음 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/계란야채 죽 참치김치국 빙어도리뱅뱅 멸치고추장볶음 참나물겉절이 맛김치	잡곡밥/김가루야 채죽 들깨버섯국 안동찜닭 건새우마늘쫄볶 음 봄동무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/옥수수야 채죽 수제비국 오징어콩나물찜 계란탕 느타리버섯김가 루무침 맛김치	잡곡밥/참깨감자 죽 부대찌개 버섯소불고기 계란장조림 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 애호박두부새우 젓국 백순대볶음 무나물볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭고기야 채죽 미역국 애호박볶음 소시지전 파래무침 맛김치	잡곡밥/콩옥수수 죽 콩나물국 된장불백 두부전/양념장 시금치무침 맛김치	잡곡밥/단호박야 채죽 수제비국 메추리알조림 콩자반 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/소고기죽 홍합맑은국 두부조림 고구마순볶음 청경채겉절이 맛김치
오전 간식	쌀과자,요구르트	바나나	베지밀	식빵,식혜	삶은고구마,요구 르트	쌀과자,요구르트	식빵,식혜
오후 간식	카스텔라,요구르 트	삶은고구마 요구르트	요플레	바나나	요플레	런요구르트	팥빵,요구르트
기능 식이	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)
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(03.16)	월(03.17)	화(03.18)	수(03.19)	목(03.20)	금(03.21)	토(03.22)
아침 식단	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 스팸감자조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 계란국 참치야채볶음 우엉채조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 소고기국 가자미무조림 들기름김치볶음 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/표고야채죽 콩나물김치국 메추리알곤약조림 목이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 팽이버섯된장국 소세지야채볶음 양념순두부 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 누룽지탕 고등어시래기조림 멸치볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 북어국 코다리무조림 맛살양배추볶음 된장깻잎지 맛김치
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 콩나물감자국 코다리무조림 명엽채볶음 단호박샐러드 맛김치	잡곡밥/옥수수야채죽 유부맑은국 짜장닭갈비 건새우콩자반 멕시칸샐러드 맛김치	잡곡밥/부추야채죽 홍합무국 불맛제육볶음 고사리나물볶음 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/콜리플라워죽 들깨버섯국 해물오징어찜 시래기볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 황태두부무국 풋고추오징어조림 느타리버섯야채볶음 참나물된장무침 맛김치	작은밥/단호박야채죽 어묵우동 소불고기 구이김 숙주무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채죽 청국장 함박스테이크 무나물볶음 계절나물무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/당근야채죽 들깨무국 오색모듬전 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 근대된장국 콩나물잡채 감자조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/양송이죽 육개장 동그랑땡전 새송이버섯호박볶음 취나물쌈장무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채죽 소고기미역국 닭순살간장조림 멸치마늘쫄볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/야채양송이죽 맑은감자국 돈까스/소스 옛날사라다 세발나물겉절이 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 두부김치국 돼지고기고추장조림 깍두기조림 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 표고버섯계란국 오리훈제/겨자소스 들깨고구마순볶음 배추나물무침 맛김치
오후 간식	푸딩	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	호박죽	고구마 보리차	옥수수죽
기능 식이	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)
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(03.23)	월(03.24)	화(03.25)	수(03.26)	목(03.27)	금(03.28)	토(03.29)
아침 식단	잡곡밥/양송이버섯죽 순두부국 베이컨야채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 북어두부국 표고메추리알조림 파래자반 된장깻잎지 맛김치	잡곡밥/닭야채죽 계란국 고기산적케찹조림 견과류멸치볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 수제비국 가자미무조림 연두부/양념장 오이지무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 청국장찌개 두부간장조림 호박양파볶음 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/시금치죽 감자계란국 돼지고기버섯볶음 구이김 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 유부맑은국 순두부계란찜 시래기볶음 갈치속젓무무침 맛김치
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 버섯고추장찌개 닭순살간장조림 곤드레나물볶음 오복지무침 맛김치	투스밥/단호박야채죽 콩비지찌개 제육볶음 감자표고조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 냉이된장국 오리훈제고추장볶음 무나물볶음 유채나물무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 홍합미역국 안동찜닭 건취나물볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채죽 선지해장국 소불고기 멸치볶음 숙주나물무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 계란사라다 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 돼지고기김치찌개 고기산적케찹조림 새우젓호박볶음 유채나물무침 맛김치
저녁 식단	잡곡밥/당근야채죽 배추된장국 고등어튀김 미역줄기볶음 시금치두부무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 들깨무국 돼지고기장조림 두부조림 배추겉절이 맛김치	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 연양식불고기 시래기나물볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 황태해장국 해물모듬볶음 볼어묵조림 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 오징어무국 미트볼데리야끼조림 가지볶음 미역야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 황태채계란국 순살닭볶음탕 건새우마늘쫀볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이배추된장국 오징어야채볶음 감자조림 실곤약무침 맛김치
오후 간식	쌀과자 요구르트	감자 보리차	단팥죽	과일	호박죽	카스텔라	옥수수죽
기능 식이	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)
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(03.30)	월(03.31)					
아침 식단	잡곡밥/참깨야채 죽 들깨버섯국 스크램블에그 씻은김치볶음 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/소고기야 채죽 누룽지탕 너비아니아채조 림 오징어실채볶음 조개젓무침 맛김치					
점심 식단	잡곡밥/표고버섯 야채죽 한식된장찌개 가자미튀김 감자채볶음 치커리무침 맛김치	잡곡밥/두부야채 죽 이리(동태내장)두 부썩갓국 간장불고기 느타리버섯두루 치기 양배추쌈/쌈장 맛김치					
저녁 식단	잡곡밥/닭안심야 채죽 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 배추된장무침 맛김치	잡곡밥/부추야채 죽 사골미역국 돈사태무조림 새송이참깨소스 무침 무생채 맛김치					
오후 간식	빵	런요구르트					
기능 식이	산양유,단백질 (마시는알부민)	산양유,단백질 (마시는알부민)					
경관 식	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.