

식단표

2026년 09월

자은요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			백미밥 누룽지탕 해물동그랑땡 가지찜 김구이 배추김치 (602kcal)	백미밥 근대된장국 닭가슴살장조림 참나물무침 꽃맛샐러드 배추김치 (565kcal)	백미밥 시래기국 목살채소구이 탕평채 오이소박이 배추김치 (555kcal)	백미밥 사골파국 오리훈제&머스타드 호박나물 오복지무침 배추김치 (484kcal)	백미밥 배추된장국 닭살오븐구이 실곤약채소무침 브로콜리볶음 깍두기 (485kcal)
점심 식단			잡곡밥 안매운육개장 계란말이 햄감자볶음 배추나물 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 오징어묵국 우삼겹굴소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 비지찌개 메추리알장조림 어묵볶음 유채나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (484kcal)	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깍잎나물 배추김치 (485kcal)
저녁 식단			잡곡밥 닭곰탕 연두부찜&양념장 메밀전병 배추나물 깍두기 (697kcal)	잡곡밥 복엇국 돈육불고기 감자조림 콩나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 유부장국 오징어김치전 무른병아리콩조림 맛살야채볶음 D 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 만둣국 두부조림 잔멸치볶음 도라지무침 배추김치 (773kcal)
오전 간식			도너츠&보리차	과채주스	비피더스	치즈	바람떡&보리차
오후 간식			한과	카스타드	배	양갱&둥글레차	삶은달걀&보리차

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥 온도토리묵국 날치알계란찜 볼어묵볶음 얼갈이겉절이 나박물김치 (599kcal)	백미밥 소고기숙주맑은 국 양념두부조림 감자햄볶음 브로콜리무침 배추김치 (748kcal)	백미밥 누룽지탕 돈사태찜 파프리카새콤무 침 가지들깨나물 배추김치 (558kcal)	백미밥 시래기국 햄구이&케찹 반달메추리알장 조림 근대나물 깍두기 (571kcal)	백미밥 설렁탕 소고기채소볶음 참나물무침 김구이 배추김치 (643kcal)	백미밥 미역국 제육불고기 시래기된장지짐 단호박찜 배추김치 (681kcal)	백미밥 사골파국 닭찜 고사리나물 오이들깨무침 깍두기 (573kcal)
점심 식단	잡곡밥밥 미역국 돈사태찜 고춧잎나물 무우볶음 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머 스타드 비빔국수 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 소고기국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜 고구마순볶음 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 만둣국 카레두부구이&양 념장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 오징어젓갈 나박물김치 (521kcal)	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 취나물볶음 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장 차돌박이굴소스 볶음 숙주당근무침 오이장아찌 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 북어무채국 새우살굴소스볶 음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전&양념장 감자채볶음 곤드레나물 배추김치 (522kcal)	잡곡밥 감자옹심이 오리불고기 탕평채 상추무침 배추김치 (717kcal)	잡곡밥 계란국 순살고등어구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 소고기묵국 계란찜 맛살채소볶음 오이고추쌈장무 침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶 음 명엽채조림 파래무침 깍두기 (570kcal)
오전 간식	블루베리쉐이크	소보로빵&유자차	머핀	그릭요거트	참쌀유과	방울토마토	배
오후 간식	찜감자&매실차	바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	백미밥 들깨버섯탕 삼치구이 시금치나물 도토리묵무침 배추김치 (591kcal)	백미밥 호박새우젓국 오리훈제구이&머 스타드 숙주나물 치커리무침 배추김치 (450kcal)	백미밥 누룽지탕 목살채소구이 시래기된장나물 단호박찜 배추김치 (609kcal)	백미밥 순대국 삼치구이 브로콜리무침 김구이 배추김치 (868kcal)	백미밥 계란국 너비아니구이 명엽채볶음 실곤약채소무침 배추김치 (636kcal)	백미밥 배추된장국 순살가미찜 무른병아리콩조 림 아삭이오이고추 무침 깍두기 (539kcal)	백미밥 사골우거지국 돈육폭찜 무말랭이무침 꽃맛샐러드 배추김치 (693kcal)
점심 식단	잡곡밥 무채국 오삼불고기 깨순볶음 오이장아찌 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 배추나물무침 우엉조림 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜&양념장 반달메추리알장 조림 무청시래기지짐 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 사골파국 생선까스&타르타 르소스 호박볶음 고사리나물 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 고춧잎무침 김구이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 수제비국 오리훈제&머스타 드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치 (526kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자된장국 우삼겹굴소스볶 음 부추전 무우나물 나박물김치 (583kcal)	잡곡밥 안매운육개장 해물동그랑땡 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 물만둣국 닭목살구이 시금치나물 오징어젓갈 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 새송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돈장조림 가지찜 오복지무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 채소계란말이 두부양념조림 도라지무침 배추김치 (749kcal)	잡곡밥 김치국 미트볼조림 김치전 도토리묵무침 깍두기 (778kcal)
오전 간식	치즈케이크	비피더스	배주스	찐감자&매실차	바람떡&보리차	두유	썩떡 & 보리차
오후 간식	크래커&통글레차	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	백미밥 차돌박이된장찌개 반달메추리알장조림 잔멸치볶음 상추겉절이 배추김치 (573kcal)	백미밥 순댓국 마파두부 애호박들기름무침 김구이 배추김치 (640kcal)	백미밥 누룽지탕 닭살양념조림 아삭이오이고추무침 마늘쫀지 배추김치 (557kcal)	백미밥 청경채맑은국 너비아니구이 가지나물 파프리카새콤무침 배추김치 (546kcal)	백미밥 미역국 닭볶음탕 미나리나물 단호박찜 배추김치 (569kcal)	백미밥 들깨묵국 떡갈비구이 곤드레나물 오이무침 배추김치 (557kcal)	백미밥 들깨아욱국 닭가슴살장조림 새송이버섯볶음 고추지절임 배추김치 (577kcal)
점심 식단	잡곡밥 순두부백탕 순살가자미찜 소면무침 숙갓나물 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 김치수제비국 동그랑땡전 감자조림 미역초무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 소불고기 무른병아리콩조림 콩나물무침 깍두기 (609kcal)	잡곡밥 도토리묵국 동태전&양념장 우민씨두부조림 오이장아찌 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (645kcal)	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깎잎나물 양배추나물D 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 숙주나물 깍두기 (572kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 닭목살볶음 우영조림 취나물무침 배추김치 (589kcal)	돈육카레라이스 유부장국 만두찜&초간장 단호박범벅 오복지 배추김치 (1036kcal)	잡곡밥 아욱국 고등어조림 도토리묵무침 시금치나물 나박물김치 (605kcal)	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 안매운김치국 새우살전 감자햄볶음 고춧잎나물 깍두기 (810kcal)	잡곡밥 순두부백탕&양념장 순살가자미찜 미역초무침 오복지무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 근대된장국 목살구이 콩나물무침 파래무침 배추김치 (506kcal)
오전 간식	크림스프&모닝빵	과채주스	두유	미숫가루	찐밤&보리차	송편	배숙
오후 간식	물만두	한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 사골떡국 삼치구이 탕평채 브로콜리볶음 배추김치 (598kcal)	백미밥 된장찌개 고등어구이 오징어젓갈 깎잎지 배추김치 (575kcal)	백미밥 누룽지탕 소불고기 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (587kcal)	백미밥 황태국 마파두부 햄감자볶음 김구이 배추김치 (591kcal)			
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 제육불고기 양배추피망볶음 김자반 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우영채조림 얼갈이겉절이 나박물김치 (628kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운김치국 치킨너겟&머스타드 실곤약초무치 오이장아찌 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 설렁탕 채소계란찜 명엽채조림 브로콜리무침 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란말이 두부구이&양념장 고사리나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비조림 해물김치전 오이지무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 물만둣국 콩치김치찜 애호박볶음 가지나물 깍두기 (585kcal)			
오전 간식	플레인요거트	토마토	우유미숫가루	약과&오미자차			
오후 간식	찐감자&매실차	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유			

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