

# 주간식단표

| 은식<br>요양원         | 2026-09-28<br>월요일                                                             | 2026-09-29<br>화요일                                                        | 2026-09-30<br>수요일                                                          | 2026-10-01<br>목요일                                                             | 2026-10-02<br>금요일                                                        | 2026-10-03<br>토요일                                                          | 2026-10-04<br>일요일                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 정성<br>가득한<br>아침   | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>열무된장국<br><b>비엔나야채볶음</b><br>연두부찜/양념장<br>양배추숙채<br>포기김치       | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>맑은소고기묵국<br><b>두부양념조림</b><br>미역줄기맛살볶음<br>땅콩장조림<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>들깨무쌈국<br><b>잡채어묵조림</b><br>건새우마늘쫄볶음<br>고구마샐러드<br>포기김치    | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>누룽지탕<br><b>돈고추장불고기</b><br>양파채간장절임<br>열무나물<br>포기김치          | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>오징어묵국<br><b>메란파리장조림</b><br>베이컨숙주볶음<br>양념깻잎지<br>포기김치   | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>누룽지탕<br><b>순두부짜글이</b><br>햄컬리플라워볶음<br>단배추된장나물<br>포기김치    | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흰죽<br>홍합살미역국<br><b>들깨백불고기</b><br>곤약우영조림<br>해초샐러드<br>포기김치          |
| 간식                | 요플레                                                                           | 요플레                                                                      | 요플레                                                                        | 요플레                                                                           | 요플레                                                                      | 요플레                                                                        | 요플레                                                                            |
| 건강을<br>생각하는<br>점심 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>소고기야채죽<br>계란파국<br><b>비빔강된장</b><br>탕수만두/소스<br>오이양파무침<br>포기김치      | 백미밥/혼합잡곡밥<br>팔죽<br>들깨미역국<br><b>우물고기야채볶음</b><br>새송이버섯전<br>부추겉절이<br>포기김치   | 백미밥/혼합잡곡밥<br>크래미게살죽<br>순두부찌개<br><b>춘천닭갈비</b><br>야채튀김/초간장<br>청경채겉절이<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>땅콩죽<br>갓김치콩나물국<br><b>함박스테이크/소스</b><br>꽃맛살샐러드<br>모자반콩나물무침<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>완두콩죽<br>시락국<br><b>부추돼지불고기</b><br>볼어묵야채볶음<br>양배추쌈/쌈장<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>들깨죽<br>유부장국<br><b>바몬드마늘카레</b><br>목화숨탕수육/소스<br>치커리사과생채<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>브로콜리죽<br>경상도식쇠고기국<br><b>순살동태양념조림</b><br>크래미맛살야채볶음<br>가지나물<br>포기김치 |
| 간식                | 슈크림붕어빵                                                                        | 모닝빵*우유                                                                   | 꿀유자차                                                                       | 미숫가루                                                                          | 카스타드                                                                     | 만다린오렌지                                                                     | 미니오예스/포카리스                                                                     |
| 사랑이<br>가득한<br>저녁  | 백미밥/혼합잡곡밥<br>단호박죽<br>버섯샤브샤브국<br><b>데리야끼닭조림</b><br>시래기된장지짐<br>스위트맛살샐러드<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>참깨죽<br>대구알탕<br><b>순대깻잎볶음</b><br>실곤약마요무침<br>숙주나물<br>포기김치     | 백미밥/혼합잡곡밥<br>녹두죽<br>아욱된장국<br><b>마파두부</b><br>떡갈비피망조림<br>단무지양념무침<br>포기김치     | 백미밥/혼합잡곡밥<br>병아리콩죽<br>바지락된장찌개<br><b>적어구이</b><br>감자채볶음<br>얼갈이겉절이<br>포기김치       | 백미밥/혼합잡곡밥<br>표고버섯죽<br>물만두국<br><b>해물콩나물찜</b><br>맛살튀김/케찹<br>건취나물볶음<br>포기김치 | 백미밥/혼합잡곡밥<br>흑임자죽<br>맑은콩나물국<br><b>오징어간장볶음</b><br>온두부/양념장<br>오이소박이<br>포기김치  | 백미밥/혼합잡곡밥<br>닭야채죽<br><b>황태파개장</b><br>동그랑땡전/케찹<br>느타리굴소스볶음<br>열무산초무침<br>포기김치    |

\* 위 식단은 현지 식자재 사정상 변경될 수 있습니다.

\*원산지표시: 쌀(국내산),포기김치(배추-중국산/고춧가루-중국산),백김치(절임배추-중국산),두부(외국산),계육(국내산),돈육(국내산/미국산),우육(호주산/미국산),참치(원양산),삼치(국내산) 고등어(국내산),아귀(국내산),병어(국산),방어(국산),코다리(러시아산),동태(러시아산),가자미(러시아산),대구(러시아산),오징어(중국산),꽃게(중국산),주꾸미(베트남산),낙지(베트남산) 훈제오리(중국산),오리정육(국산)