



주간식단표



은식 요양원	2026-10-05 월 요일	2026-10-06 화 요일	2026-10-07 수 요일	2026-10-08 목 요일	2026-10-09 금 요일	2026-10-10 토 요일	2026-10-11 일 요일
정성	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥
가득한	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
아침	감자양파국	누룽지탕	맑은콩나물국	대구알탕	누룽지탕	북어채미역국	열무된장국
	두부양념조림	비빔강된장	스크램블에그	돈채호박볶음	해물완자조림	떡갈비야채볶음	돈삼겹숙주볶음
	토란대들깨볶음	청경채나물	애느타리버섯볶음	연근채조림	미역줄기볶음	깻잎순잔멸치조림	애호박새우살볶음
	양대콩조림	스위트맛살샐러드	양념깻잎지	다시마채절장무침	새콤달콤무생채	오징어젓갈무침	오복지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
건강을	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥
생각하는	연두부야채죽	당근죽	크레미게살죽	브로콜리죽	들깨죽	완두콩죽	단호박죽
점심	북어계란국	콩나물밥/계란파국	들깨미역국	물만두국	어묵숙삭탕	콩나물무채국	부추바지락국
	파채돈육불고기	메란파리장조림	오리불고기볶음	순살아귀콩나물찜	돈사태묵은지찜	오징어야채불고기	순살동태양념조림
	마카로니샐러드	잡채어묵볶음	메밀들기름국수	깻잎당면튀김/초간장	우동곤약흑임자샐러드	야채계란찜	브로콜리맛살볶음
	얼갈이겉절이	파래김자반	부추겉절이	열무산초무침	청경채오이무침	궁채간장절임	미나리숙주나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	꿀호떡*요구르트	마들렌*우유	꿀생강차	검정콩두유	양송이스프	카스타드*요구르트	비피더스
사랑이	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥	백미밥/혼합잡곡밥
가득한	참깨죽	병아리콩죽	고구마죽	팔죽	계란야채죽	땅콩죽	흑임자죽
저녁	소고기미역국	우동장국	해물탕국	애호박된장찌개	파채육개장	순두부계란탕	콩비지찌개
	낙지당면볶음	돈육짜장볶음	불낙전골	춘천닭갈비	코다리옛장조림	참치두부무조림	오리파프리카볶음
	새송이버섯볶음	충무식오징어무침	감자채피망볶음	도토리묵야채무침	올방개묵김가루무침	새우동그랑땡/케첩	온두부/양념장
	시래기된장지짐	양배추샐러드	비름나물	오이들깨볶음	콩나물양념무침	단배추겉절이	치커리사과무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	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(국산),아귀(국내산),병어(국산),방어(국산),코다리(러시아산),동태(러시아산),가자미(러시아산),대구(원양산),오징어(중국산),꽃게(중국산),주꾸미(베트남산),낙지(베트남산) 훈제오리(중국산),오리정육(국산)