

주간식단표

은식 요양원	2026-10-12 월 요일	2026-10-13 화 요일	2026-10-14 수 요일	2026-10-15 목 요일	2026-10-16 금 요일	2026-10-17 토 요일	2026-10-18 일 요일
정성	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 버섯샤브샤브국	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 오징어묵국	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 누룽지탕	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 소고기장터국	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 참치김치국	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 누룽지탕	백미밥/혼합잡곡밥 흰죽 아욱된장국
가득한	동그랑땡조림	순두부짜글이	돈육가지볶음	고기산적조림	야채계란찜	오징어채소볶음	우민찌두부조림
아침	배추들깨나물 마늘쫀고추장무침 포기김치	볼어묵조림 무말랭이지 포기김치	미역오이무침 된장깻잎지 포기김치	견과류멸치볶음 호박나물 포기김치	소고기오이볶음 양대콩조림 포기김치	우영채조림 명이나물 포기김치	양배추생채 고구마샐러드 포기김치
간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
건강을 생각하는	백미밥/혼합잡곡밥 팔죽 김치콩나물국 제육깻잎볶음	백미밥/혼합잡곡밥 표고버섯죽 북어채해장국 파채우물고기	백미밥/혼합잡곡밥 참치야채죽 시래기들깨오리탕	백미밥/혼합잡곡밥 땅콩죽 시락국 청경채돈불고기	백미밥/혼합잡곡밥 녹두죽 순두부계란국 순대닭갈비	백미밥/혼합잡곡밥 소고기야채죽 해물탕국 가자미양념조림	백미밥/혼합잡곡밥 브로콜리죽 들깨미역국 돈육김치볶음
점심	툇두부무침 양배추/쌈장 포기김치	백묵이버섯냉채 열무된장무침 포기김치	오징어어묵볶음 알감자파리조림 무생채 포기김치	고구마튀김/초간장 새콤오이무침 포기김치	크림베이컨파스타 유자맛단무지 포기김치	카레감자조림 미역줄기볶음 포기김치	청포묵김가루무침 비름나물 포기김치
간식	호박죽	잼모닝빵/우유	마가렛트*요구르트	꿀유자차	케이크*우유	홈런볼	아몬드두유
사랑이 가득한	백미밥/혼합잡곡밥 크래미게살죽 소고기육개장	백미밥/혼합잡곡밥 단호박죽 계란파국 해물굴소스볶음	백미밥/혼합잡곡밥 들깨죽 호박고추장찌개 콩나물잡채	백미밥/혼합잡곡밥 당근죽 유부장국 닭신김치조림	백미밥/혼합잡곡밥 병아리콩죽 맑은콩나물국 임연수구이	백미밥/혼합잡곡밥 참깨죽 우동장국 소고기청경채볶음	백미밥/혼합잡곡밥 옥수수콘죽 닭곰탕
저녁	감자채피망볶음 김말이튀김/초간장 양상추샐러드 포기김치	실곤약초장무침 시금치나물 포기김치	두부소보로볶음 청경채겉절이 포기김치	꽃맛살야채볶음 부추젓장무침 포기김치	강된장찜 열무산초무침 포기김치	연근옛장조림 브로콜리숙회/초장 포기김치	고기만두찜/양념장 굴소스새송이볶음 오이부추무침 포기김치

*원산지표시: 쌀(국내산),포기김치(배추-중국산/고춧가루-중국산),백김치(절임배추-중국산),두부(외국산),계육(국내산),돈육(국내산),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)

* 위 식단은 현지 식자재 사정상 변경될 수 있습니다.