



요양원 월간 식단표

"어르신들의 건강한 삶을 위한 약속"



Consigned catering company

(주)리온누리 컴퍼니

	조식	중식	석식	죽식	간식	
수요일 (1일) 1797Kcall	보리밥 무채다시마국 숙주새우계란볶음 녹두전 김구이 배추김치/575kcal	기장밥 나가사키짬뽕국 닭볶음탕 메란볼어묵볶음 노각무침 배추김치/657kcal	보리밥 팽이유부국 쇠고기가지볶음 단호박조림 양배추케요샐러드 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	요거트
					오후	과일
목요일 (2일) 1791kcal	보리밥 누룽지탕 돈사태장조림 감자채볶음 낙지젓갈무침 배추김치/569kcal	현미밥 초당순두부국 돈육김치두루치기 민물새우무조림 콩나물무침 배추김치/659kcal	보리밥 호박새우젓국 방어무조림 연두부/양념장 마늘쫄볶음 배추김치/563kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	사과쥬스
					오후	치즈케익,비피더스
금요일 (3일) 1785kcal	보리밥 열무된장국 해물동그랑땡조림 쥐어채무침 파래김자반 배추김치/562kcal	기장밥 감자고추장찌개 오징어볶음 야채계란찜 무생채 배추김치/659kcal	보리밥 부추계란죽 닭살짜장볶음 두부숙갓무침 궁채절임 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:참치죽 석:타락죽	오전	두유
					오후	후레쉬베리, 요쿠르트
토요일 (4일) 1798kcal	보리밥 감자다시마국 쇠고기채오이볶음 청경채무침 간장깻잎지 배추김치/565kcal	현미밥 건새우아육국 쭈돈불고기 양배추찜/쌈장 콩나물파채무침 배추김치/658kcal	보리밥 올갱이된장국 닭가슴살컬리볶음 고구마조림 무말랭이무침 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	메밀차
					오후	롤케익,두유
일요일 (5일) 1837kcal 추석연휴	보리밥 홍합살미역국 계란장조림 건새우마늘쫄볶음 오복지무침 배추김치/567kcal	기장밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 한식잡채 더덕배초무침 배추김치/670kcal	보리밥 호박두부새우젓국 가자미무조림 오미산적구이 비타민나물 배추김치/600kcal	조:흰죽 중:참치죽 석:타락죽	오전	바나나우유
					오후	카스타드, 요쿠르트
식재료원산지	쌀,국내산(누룽지;외국산)/잡곡;국내산/김치;(배추:국내산,고춧가루:국내산)/돈육;국내산(돈삼겹:오스트리아/목전지:미국)/우육;호주산(소알목심,차돌박이:미국산)/계육,오리:국내산(닭정육:브라질산/훈제오리:중국산)/식육가공품:국내산+수입산/명태,코다리;러시아산/삼치,고등어,미꾸라지,굴비,전복:국내산/조기,아귀,꽃게:중국산/갈치:모로코산/해물모듬,낙지,주꾸미:베트남산/오징어,다랑어:원양산/두부,콩나물:외국산/콩국물,콩비지,계란:국내산					

*위 식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년 [10월 2째주] 주간식단표

문의전화

031)498-0380

홈페이지

<https://rionnury.com>

	조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 (6일) 1821kcal 추석	보리밥 토란탕 소불고기 동태포전 숙주나물무침 배추김치/576kcal	기장밥 한방갈비탕 굴비구이 녹두전/깻잎전 숙주나물, 열갈이나물 배추김치/670kcal	보리밥 꽃게된장국 바베큐족립 올방개묵/양념장 참나물무침 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:참깨죽 석:들깨죽	오전	알로에쥬스
					오후	과일
화요일 (7일) 1809kcal 추석연휴	보리밥 누룽지탕 네모두부적조림 버섯파프리카볶음 명란젓무침 배추김치/580kcal	현미밥 근대된장국 쇠고기당면볶음 오이무침 치커리사과유자청무침 배추김치/659kcal	보리밥 알탕 닭살고구마조림 꽃맛살야채볶음 청경채나물무침 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:콩가루죽 석:잣죽	오전	요플레
					오후	안흥찐빵, 비피더스
수요일 (8일) 1791kcal	보리밥 두부새우젓국 돈육간장불고기 멸치고추조림 고들빼기무침 배추김치/563kcal	기장밥 감자옹심이들깨탕 갈치카레구이 쌀국수샐러드 비름나물무침 배추김치/658kcal	보리밥 돈육김치찌개 베이컨볶음우동 취나물들깨볶음 미나리무침 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:호두죽 석:들깨죽	오전	오미자차
					오후	미니도넛,두유
목요일 (9일) 1798kcal	보리밥 누룽지탕 스크램블에그 새우살공심채볶음 땅콩조림 배추김치/565kcal	현미밥 바지락미역국 닭갈비 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치/657kcal	보리밥 콩가루배추국 훈제오리부추무침 알감자조림 쪽파무침 배추김치/576kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	비피더스
					오후	과일
금요일 (10일) 1784kcal	보리밥 들깨무채국 명란떡갈비구이 느타리버섯볶음 김구이 배추김치/561kcal	기장밥 우거지된장국 아귀콩나물찜 토란대들깨볶음 도토리묵/양념장 배추김치/669kcal	보리밥 순두부찌개 오징어어묵볶음 브로컬리초장무침 무나물볶음 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	요플레
					오후	오예스, 감귤쥬스
토요일 (11일) 1781kcal	보리밥 호박새우젓국 닭가슴살조림 고구마샐러드 마늘쫀장아찌 배추김치/561kcal	현미밥 북어무채국 버섯소불고기 연근조림 나물무침 배추김치/665kcal	보리밥 참치김치찌개 카츠데리야끼조림 고사리볶음 해초샐러드 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	옥수수수염차
					오후	팬케이크,두유
일요일 (12일) 1792kcal	보리밥 누룽지탕 후랑크피망볶음 명란호박찜 숙주나물무침 배추김치/563kcal	기장밥 시금치된장국 돈수육 메밀국수무침 미나리무생채 배추김치/659kcal	보리밥 쇠고기감자국 조기구이 방울양배추볶음 건파래볶음 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:참치죽 석:타락죽	오전	감귤쥬스
					오후	과일
식재료원산지	쌀:국내산(누룽지:외국산)/잡곡:국내산/김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)/돈육:국내산(돈삼겹:오스트리아/목전지:미국)/우육:호주산(소알목심,차돌박이:미국산)/계육,오리:국내산(닭정육:브라질산/훈제오리:중국산)/식육가공품:국내산+수입산/명태,코다리:러시아산/삼치,고등어,미꾸라지,굴비,전복:국내산/조기,아귀,꽃게:중국산/갈치:모로코산/해물모듬,낙지,주꾸미:베트남산/오징어,다랑어:월양산/두부,콩나물:외국산/콩국물,콩비지,계란:국내산					

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

2025년 [10월 3째주] 주간식단표

문의전화

031)498-0380

홈페이지

<https://rionnury.com>

	조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 (13일) 1798kcal	보리밥 조개살무국 쇠고기청경채볶음 쥐어채무침 김구이 배추김치/575kcal	기장밥 (온)도토리묵채국 새우까스/콘마요소스 굴뱅이무침 애호박볶음 배추김치/657kcal	보리밥 순두부맑은탕 백순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:참깨죽 석:들깨죽	오전	유자차
					오후	찐고구마,두유
화요일 (14일) 1785kcal	보리밥 누룽지탕 갈비만두찜 미역줄기맛살볶음 낙지젓갈 배추김치/561kcal	현미밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리볶음 배추김치/649kcal	보리밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치/585kcal	조:흰죽 중:콩가루죽 석:잣죽	오전	배즙스
					오후	한과,비피더스
수요일 (15일) 1799kcal	보리밥 쇠고기미역국 미트볼피망조림 도라지볶음 파래김자반 배추김치/566kcal	기장밥 어묵속갓탕 안동찜닭 청포묵김무침 매콤콩나물무침 배추김치/657kcal	보리밥 사골만두국 녹두전 아몬드멸치조림 오이볶음 배추김치/576kcal	조:흰죽 중:호두죽 석:들깨죽	오전	율무차
					오후	치즈케익,포도 주스
목요일 (16일) 1798kcal	보리밥 누룽지탕 가자미조림 당근감자채볶음 콩자반 배추김치/565kcal	현미밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후실파샐러드 청경채나물 배추김치/660kcal	보리밥 두부김치국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	매실주스
					오후	과일
금요일 (17일) 1792kcal	보리밥 쇠고기숙주국 돈육메알조림 백목이버섯냉채 김구이 배추김치/563kcal	기장밥 부대찌개 칠리새우볶음 불어묵조림 꼬시래기무침 배추김치/659kcal	보리밥 파송송계란국 닭안심파리조림 브로컬리아채볶음 마늘쫀알마늘지 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	식혜
					오후	후레쉬베리, 요쿠르트
토요일 (18일) 1791kcal	보리밥 들깨감자국 우사태통마늘조림 목이버섯볶음 궁채절임 배추김치/563kcal	현미밥 사골우거지국 코다리강정 보코치니샐러드 깻잎나물 배추김치/648kcal	보리밥 단호박새우젓국 바베큐쪽창 아몬드멸치볶음 청경채사과무침 배추김치/580kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	동굴레차
					오후	과일
일요일 (19일) 1793kcal	보리밥 누룽지탕 비엔나콩나물찜 고구마순볶음 무말랭이무침 배추김치/561kcal	기장밥 순두부찌개 오삼불고기 계란찜 표고버섯볶음 배추김치/660kcal	보리밥 시래기된장국 돈사태김치찜 건새우마늘쫀볶음 부추겉절이 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:참치죽 석:타락죽	오전	망고복숭아쥬스
					오후	바나나빵,비피더스
식재료원 산지	쌀,국내산(누룽지,외국산)/잡곡;국내산/김치;(배추:국내산,고춧가루:국내산)/돈육;국내산(돈삼겹:오스트리아/목전지:미국)/우육;호주산(소알목심,차돌박이:미국산)/계육,오리:국내산(닭정육:브라질산/훈제오리:중국산)/식육가공품:국내산+수입산/명태,코다리;러시아산/삼치,고등어,미꾸라지,굴비,전복:국내산/조기,아귀,꽃게:중국산/갈치:모로코산/해물모듬,낙지,주꾸미:베트남산/오징어,다랑어:원양산/두부,콩나물:외국산/콩국물,콩비지,계란:국내산					

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

2025년 [10월 4째주] 주간식단표

문의전화

031)498-0380

홈페이지

<https://rionnury.com>

	조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 (20일) 1792kcal	보리밥 콩가루배추국 너비아니구이 매콤감자조림 김구이 배추김치/561kcal	기장밥 가쓰오유부장국 짜장소스 생선까스/타르타르소스 도라지오이무침 배추김치/658kcal	보리밥 콩비지찌개 닭다리살피망조림 콘샐러드 열무나물 배추김치/563kcal	조:흰죽 중:참깨죽 석:들깨죽	오전	자몽차
					오후	찐감자,두유
화요일 (21일) 1793kcal	보리밥 파송송계란국 참치두부조림 부들어묵볶음 오징어젓갈 배추김치/563kcal	현미밥 순대국 김치메밀전병 황도샐러드 오이고추된장무침 석박지/638kcal	보리밥 오징어콩나물국 돈사태무조림 옛날소시지전/케첩 취나물볶음 배추김치/590kcal	조:흰죽 중:콩가루죽 석:자죽	오전	석류주스
					오후	두부와플,비피더스
수요일 (22일) 1785kcal	보리밥 들깨무채국 쇠고기우영조림 단호박조림 김구이 배추김치/561kcal	현미밥 시금치된장국 콩나물불고기 오징어김치전 공심채나물 배추김치/649kcal	보리밥 버섯두부맑은국 우삼겹배추찜 콩나물맛살냉채 무짬지무침 배추김치/585kcal	조:흰죽 중:호두죽 석:들깨죽	오전	매실차
					오후	치즈케익,두유
목요일 (23일) 1792kcal	보리밥 누룽지탕 닭살채소볶음 연두부/양념장 새송이조림 배추김치/562kcal	기장밥 동태찌개 야채고로케/케첩 계란장조림 파리고추무침 배추김치/639kcal	보리밥 쇠고기무국 동그랑땡전 사색어묵야채볶음 가지양파볶음 배추김치/591kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	당근주스
					오후	과일
금요일 (24일) 1794kcal	보리밥 홍합무채국 돈채그린빈스볶음 백년초묵/양념장 파래김자반 배추김치/565kcal	기장밥 감자고추장찌개 파인함박스테이크 베이컨호박볶음 흑임자샐러드 배추김치/630kcal	보리밥 새우살계란국 갈치무조림 다시마채오이무침 두부숙갓무침 배추김치/599kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	요플레
					오후	카스타드, 요구르트
토요일 (25일) 1791kcal	보리밥 고추장찌개 돈육장조림 고사리나물 깻잎장아찌 배추김치/560kcal	현미밥 맑은콩나물국 당면소불고기 어묵피망볶음 고구마맛탕 배추김치/658kcal	보리밥 유부근대된장국 꼬마돈까스/소스 두부조림 마늘종맛살볶음 배추김치/573kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	결명자차
					오후	꿀호떡,두유
일요일 (26일) 1794kcal	보리밥 누룽지탕 연양식불고기 표고감자채볶음 쥐눈이콩조림 배추김치/565kcal	기장밥 들깨버섯탕 닭갈비 메밀면야채무침 숙주나물무침 배추김치/634kcal	보리밥 만두김치찌개 고등어조림 그린샐러드/포도D 참나물적채무침 배추김치/595kcal	조:흰죽 중:참치죽 석:타락죽	오전	샤인머스켓주스
					오후	과일
식재료원산지	쌀,국내산(누룽지,외국산)/잡곡,국내산/김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)/돈육,국내산(돈삼겹:오스트리아/목전지:미국)/우육,호주산(소알목심,차돌박이:미국산)/계육,오리:국내산(닭정육:브라질산/훈제오리:중국산)/식육가공품:국내산+수입산/명태,코다리:러시아산/삼치,고등어,미꾸라지,굴비,전복:국내산/조기,아귀,꽃게:중국산/갈치:모로코산/해물모듬,낙지,주꾸미:베트남산/오징어,다랑어:원양산/두부,콩나물:외국산/콩국물,콩비지,계란:국내산					

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

2025년 [10월 5째주] 주간식단표

문의전화

031)498-0380

홈페이지

<https://rionnury.com>

	조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 (27일) 1785kcal	보리밥 감자다시마국 야채계란말이 우영채조림 오복지무침 배추김치/564kcal	곤드레무밥/양념장 열무된장국 조기구이 미나리오징어초무침 김구이 배추김치/650kcal	보리밥 호박새우젓국 닭살김치볶음 후르츠샐러드 유채나물 배추김치/581kcal	조:흰죽 중:참깨죽 석:들깨죽	오전	비피더스
					오후	롤케익,두유
화요일 (28일) 1792kcal	보리밥 시래기된장국 쇠고기메란조림 스모크햄조림 미역줄기볶음 배추김치/552kcal	현미밥 조개살미역국 갈비찜 한식잡채 만다린샐러드 배추김치/660kcal	보리밥 팽이계란국 돈육하이라이스 불어묵강정 부추오이무침 배추김치/580kcal	조:흰죽 중:콩가루죽 석:잣죽	오전	알로에쥬스
					오후	단호박찜, 비피더스
수요일 (29일) 1781kcal	보리밥 쇠고기무국 마늘닭살간장볶음 고구마순된장무침 김구이 배추김치/563kcal	기장밥 감자수제비국 제육볶음 상추/우렁쌈장 탕평채 배추김치/654kcal	보리밥 꽃게된장찌개 베이컨스크램블에그 진미채양배추무침 고들빼기무침 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:호두죽 석:들깨죽	오전	아침햇살
					오후	미니도넛,두유
목요일 (30일) 1791kcal	보리밥 누룽지탕 돈채피망볶음 새송이조림 명이나물장아찌 배추김치/563kcal	현미밥 어묵무국 공치김치찜 연근흑임자무침 시래기된장지짐 배추김치/659kcal	보리밥 북어감자국 오징어떡갈소스볶음 계란장조림 꼬시래기초장무침 배추김치/569kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	복숭아쥬스
					오후	과일
금요일 (31일) 1797kcal	보리밥 건새우무국 해물완자전 브로컬리양송이볶음 파래김자반 배추김치/575kcal	기장밥 두부된장찌개 오리주물럭 알감자파리조림 마카로니콘샐러드 배추김치/657kcal	보리밥 홍합무채국 야채고기말이구이 토란대들깨볶음 콩나물무침 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	비피더스
					오후	오예스, 요쿠르트
식재료원산지	쌀,국내산(누룽지;외국산)/잡곡;국내산/김치;(배추;국내산,고춧가루;국내산)/돈육;국내산(돈삼겹:오스트리아/목전지:미국)/우육;호주산(소알목심,차돌박이:미국산)/계육,오리:국내산(닭정육:브라질산/훈제오리:중국산)/식육가공품:국내산+수입산/명태,코다리;러시아산/삼치,고등어,미꾸라지,굴비,전복:국내산/갈치:모로코산/해물모듬,낙지,주꾸미:베트남산/오징어,다랑어:원양산/두부,콩나물:외국산/콩국물,콩비지,계란:국내산					

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.