2026년 10월 식단표

*본식단은 업체 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터
방문요양 · 방문간호
TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식
1		2		3	
백미밥 시래기된장국 알떡스테아쿠 새송이버섯양념구이 쪽파무생채 포기김치	백미밥 순두부국 오징어고추장불고기 맛살계란찜 호박가지나물볶음 포기김치	잡곡밥 북어해장국 치킨텐더유린기 매콩두부조림 부추적채겉절이 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 삼치엿장조림 견과류단호박찜 짜사이파채무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 돈육간장불고기 건새우무엿장조림 미나리숙주나물무침 포기김치	백미밥 오징어무국 묵은지꽁치캔조림 멸치마늘종볶음 건파래자반무침 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
약과&요구르트		모듬과일		바나나빵&두유	
5		6		7	
잡곡밥 냉이된장국 오징어콩나물찜 꽈리고추계란장조림 모듬겉절이 포기김치	백미밥 모듬어묵국 동그랑땡계란전 두부스크램블 들깨무나물무침 포기김치	백미밥 매운소고기국 코다리강정 새우마늘파스타 치커리사과샐러드 포기김치	백미밥 애호박젓국찌개 소고기불고기 시래기멸치지짐 매콤콩나물무침 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 숯불돈육두루치기 야채고로케&콘마요소스 오이생채 포기김치	백미밥 홍합무국 새송이버섯계란전 순두부카프라제 호박나물무침 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
모듬과일		찐만두&아이스티		영양갱&두유	
8		9(생신상차림)		10	
잡곡밥 맑은콩나물국 순산안동찜닭 마파두부 부추겉절이 포기김치	백미밥 청국장찌개 차돌숙주볶음 브로콜리계란샐러드 죽순나물조림 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 두부계란구이&양념장 콩나물무침 포기김치	백미밥 팽이유부장국 고등어무우조림 팝콘치킨강정 가지나물무침 포기김치	잡곡밥 근대국 오삼불고기 햄감자채볶음 도토리묵무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 생선커틀렛&타르소스 버섯애호박볶음 고들빼기무침 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
찐고구마&쌀음료		떡케잌&과일		쌀과자&두유	
12		13		14(한그릇데이)	
잡곡밥 아욱된장국 파채고기산적구이 토마토스크램블에그 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 북어계란국 고추잡채&꽃빵 연근호두조림 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 사골우거지해장국 갈치구이 파프리카미역줄기볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 두부된장국 돈갈비살버섯조림 매콤어묵볶음 돈나물&초장 포기김치	잡곡밥 파송송계란국 유니짜장소스 만두탕수 단무지무침 포기김치	백미밥 김치순두부찌개 맛살계란말이 미트볼폭찹 브로콜리참깨샐러드 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
모듬과일		흑임자떡&쥬스		씨리얼&우유	
15		16		17	
백미밥 바지락미역국 소고기버섯불고기 매콤감자조림 맛살숙주나물무침 포기김치	백미밥 어묵무국 깻잎닭갈비 삼색물만두찜&초간장 애호박나물볶음 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 부추홍합전 오징어어묵무침 알배추겉절이 포기김치	백미밥 꽃게매운탕 순살아귀찜 계란찜 고사리들깨나물 포기김치	백미밥 시래기된장국 제육김치볶음 후랑크야채볶음 김가루콩나물무침 포기김치	백미밥 버섯매운탕 순살돈까스 새송이메추리알조림 간장깻잎지 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
찐감자&쌀음료		영양갱&두유		콩쑥개떡&쌀음료	
19		20		21	
잡곡밥 들깨시락국 눈꽃치즈닭갈비 매콤어묵조림 부추오리엔탈소스무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 완자데리야끼소스조림 돈민지마파두부 아삭고추된장무침 포기김치	백미밥 두부호박된장찌개 고등어구이 돈채가지볶음 오이양파생채 포기김치	백미밥 유부무국 소고기버섯불고기 마늘쫑멸치볶음 양배추나물쌈장무침 포기김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 돈육고추장불고기 우엉잡채 청경채겉절이 포기김치	백미밥 북어해장국 허니버터치킨너겟 마늘쫑멸치볶음 콘샐러드 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
모듬과일		흑임자떡&쥬스		씨리얼&우유	
22		23		24	
백미밥 나주곰탕 햄버거스테이크 어묵떡볶이 무우쪽파무침 포기김치	백미밥 청국장지개 새송이버섯햄구이 순대야채볶음 미나리생채 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리파프리카볶음 새송이강정 열무겉절이&된장소스 포기김치	백미밥 김치콩나물국 임연수엿장조림 가지나물무침 수제양파장아찌 포기김치	백미밥 북어포미역국 돈육간장불고기 모듬버섯불고기 잔파콩나물무침 포기김치	백미밥 가쓰오어묵국 쭈꾸미고추장불고기 햄야채볶음 도시락김 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
찐감자&쌀음료		영양갱&두유		콩쑥개떡&쌀음료	
26		27		28	
잡곡밥 근대국 해물우동볶음 만두깐풍기 맛살오이미역냉채 포기김치	백미밥 바지락건새우무국 돈육꽈리초장조림 계란야채베이컨볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어포콩나물국 동태부조림 두부찜 참치김치볶음 백김치	백미밥 유부어묵국 카레소스 새우까스&타르소스 과일샐러드 포기김치	잡곡밥 콩나물국 숯불지코바 새송이간장불고기 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 순두부계란국 소고기불고기 호박새우볶음 오이생채 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
모듬과일		찐고구마&두유		쌀가래떡&요쿠르트	
29		30		31	
백미밥 육개장 궁중떡잡채 참치두부조림 무말랭이지무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 맛살계란말이 쑥갓두부무침 실곤약무침 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 돈육숯불맛볶음 우렁강된장 양배추찜&쌈장 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 고등어시래기조림 소시지계란전 치커리유자소스무침 포기김치	백미밥 호박된장국 순살닭볶음 매콤어묵채볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 소고기무국 해물커틀렛 멸치마늘고추장무침 양상추샐러드&흑임자소스 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
씨리얼&우유		찰보리빵&쌀음료		쌀과자&두유	

2026년 9월 식단표

*본식단은 업체 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터
방문요양 · 방문간호
TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

화		수		목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식
1		2		3		4		5	
백미밥 북어해장국 고등어구이 미역줄기버섯볶음 열무젓갈무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 순대야채볶음 햄감자채볶음 도라지오이무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 숯불맛돈육불고기 꽈리고추어묵조림 알배추배추겉절이 포기김치	잡곡밥 유부된장국 계란말이 순두부카프라제 들깨고사리버섯볶음 포기김치	백미밥 들깨시락국 유린기 매콤두붓림 맛살콩나물무침 포기김치	백미밥 해물순두부찌개 소고기야채볶음 마늘쫑버섯조림 열무막장무침 포기김치	잡곡밥 육개장 깻잎계란전 새송이버섯양념구이 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 호박된장찌개 갈치조림 브로콜리두부무침 가지나물 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 제육김치볶음 우민찌우엉조림 부추팽이무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 오징어불고기 볼어묵메추리알조림 양념고추지 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽		흑임자죽	
옥수수&청포도주스		찐고구마&아이스티		단호박&두유		찐감자&복숭아차		카스타드&요구르트	
7		8		9		10		11(생신상차림)	12
잡곡밥 냉이된장국 순살안동찜닭 물만두무침 해초샐러드 포기김치	백미밥 김치두부국 고추잡채 분홍소시지전 숙주나물무침 포기김치	백미밥 참치김치찌개 가자미카레구이 어묵떡볶이 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 황태해장국 소고기야채볶음 계란찜 양배추나물막장무침 포기김치	잡곡밥 매운소고기국 너비아니통마늘구이 참치두부조림 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 맑은 순두부국 순살아귀찜 땅콩연근조림 쪽파무생채 포기김치	백미밥 근대된장국 돈육두루치기 건새우무조림 오이양파생채 포기김치	백미밥 유부어묵국 오징어간장불고기 브로콜리두부무침 콘맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 소고기불고기 콩나물무침 포기김치	백미밥 버섯된장국 삼치엿장조림 매콤호박나물볶음 고춧잎지무침 포기김치	쌀밥 시락국 해물까스&타르소스 매운계란장 무말래이지무침 포기김치	백미밥 어묵무국 닭살고추장볶음 마늘종버섯조림 건파래자반 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽	흑임자죽
바나나빵&우유		찐만두&보리차		모듬과일		씨리얼&우유		떡케익&과일	쌀과자&두유
14		15		16(한그릇데이)		17		18	19
잡곡밥 아욱국 햄버거스테이크 마파두부 파프리카콩나물무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 돈육고추장불고기 메밀전병구이 마늘종지무침 포기김치	백미밥 가쓰오어묵국 코다리떡강정 도토리묵무침 시래기된장조림 포기김치	백미밥 두부호박된장국 꿔바로우 느타리버섯볶음 아삭고추된장무침 포기김치	비빔밥 미소시루 계란후라이 오색나물 김말이튀김 포기김치	백미밥 바지락탕국 소고기불고기 매콤가지나물 오이참치샐러드 포기김치	백미밥 시락국 고추장불고기 꽈리고추감자조림 상추삼&쌈장 포기김치	백미밥 북어콩나물국 해물완자전 마늘쫑건새우볶음 고춧잎지무침 포기김치	잡곡밥 순살감자탕 양장피 오지어어묵초무침 치커리유자소스무침 포기김치	백미밥 순두부계란탕 고등어무조림 비엔나볶음 해초샐러드무침 포기김치	백미밥 들깨미역국 돈육버섯불고기 참치김치볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 시락국 생선커틀렛/타르소스 감자멸치볶음 도시락김 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽	흑임자죽
모듬과일		쑥개떡&요구르트		미숫가루&약과		찹쌀떡&립톤		삶은 계란&요구르트	초코파이&우유
21		22		23		24		25	26
잡곡밥 돈육김치찌개 훈제오리볶음 깐풍두부 콩나물초무침 포기김치	백미밥 곤약탕국 돈육장조림 감자채어묵볶음 깻잎지 포기김치	백미밥 소고기미역국 고등어구이 매콤어묵채볶음 부추양파무침 포기김치	백미밥 시락국 돈육간장불고기 과일샐러드 들깨무나물볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물냉국 돈갈비살버섯조림 중화풍버섯볶음 무생채 포기김치	백미밥 오징어국 완자피망볶음 맛살계란찜 가지호박나물 포기김치	백미밥 소고기탕국 소고기버섯불고기 두부조림 상추겉절이 포기김치	백미밥 시래기된장국 고기산적데리야끼조림 오징어콩나물찜 얼갈이나물무침 포기김치	추	석	백미밥 북어콩나물국 제육고추장물고기 그린빈베이컨볶음 양배추쌈 포기김치	백미밥 바지락미역구 두부구이 도토리묵무침 모듬콩자반 포기김치
콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽			흑임자죽
바나나빵&두유		찐고구마&아이스티		모듬과일		송편&두유			유과&두유
28		29		30					
잡곡밥 얼갈이된장국 통등심돈까스 마파두부 시져샐러드 포기김치	백미밥 들깨감자국 순살닭조림 탕평채 무말랭이지무침 포기김치	백미밥 맑은소고기무국 동태시래기조림 스크램블에그 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 버섯매운탕 오향장육 호박구이양념무침 다시마채무침 포기김치	잡곡밥 옹심이만두국 돈육고추장볶음 콩나물잡채 오이생채 포기기및	백미밥 김치콩나물국 계란말이 차돌숙주무침 돈나물파프리카초회 포기김치						
콩죽		옥수수죽		흑임자죽					
모듬과일		오븐에 구운 도넛&콜피스		씨리얼&우유					

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

2026년 8월 식단표

*본식단은 업체 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

월								토	
중식	석식							중식	석식
31								1	
잡곡밥 시금치된장국 해물우동볶음 깐풍두부 부추겉절이 포기김치	백미밥 애호박고추장찌개 돈육장조림 가지나물볶음 무말랭이지무침 포기김치							백미밥 어묵무국 돈육김치두루치기 볼어묵버섯볶음 마늘종양파무침 포기김치	백미밥 들깨시락국 오징어쭈꾸미볶음 메추리알새송이조림 도시락김 포기김치
옥수수죽								콩죽	
모듬과일								카스타드&요구르트	
3		4		5		6		7(생신상차림)		8	
잡곡밥 냉이된장국 훈제오리숙주볶음 감자고로케 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 바지락미역국 닭야채조림 단호박찜 오징어젓갈무침 포기김치	백미밥 북어계란국 가자미구이 매콤어묵볶음 오이부추생채 포기김치	백미밥 유부된장국 완자데리야끼조림 표고버섯호박볶음 매콤콩나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물냉국 파채숯불불고기 새송이버섯양념구이 강된장 포기김치	백미밥 순두부김국 야채계란찜 어향가지 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 시락국 돈까스 어묵떡볶이 양상추샐러드/참깨소스 포기김치	백미밥 김치콩나물국 오삼불고기 구운호박양념무침 열무나물무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 잡채 소고기버섯물고기 콩나물무침 포기김치	백미밥 바지락무국 방어엿장조림 모듬버섯굴소스볶음 도토리묵+양념장 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 마파두부 숙주맛살무침 포기김치	백미밥 소고기탕국 햄버거스테이크 어묵채볶음 양파장아찌 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽	
모듬과일		찹쌀떡&요구르트		씨리얼&우유		바나나빵&립톤		경단&두유		쌀과자&두유	
10		11		12(한그릇데이)		13		14		15	
잡곡밥 유부어묵국 돈육고추장볶음 샐러드파스타 시래기된장조림 포기김치	백미밥 두부호박된장국 햄새송이구이 새우젓호박볶음 무생채 포기김치	백미밥 도토리묵냉국 고등어카레구이 콩나물잡채 열무겉절이 포기김치	백미밥 시래기된장국 소고기불고기 미역줄기볶음 단호박샐러드 포기김치	잡곡밥 야채계란국 유니짜장소스 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치	백미밥 매운순두부국 오징어불고기 메추리알조림 오이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 소기기배추국 양장피 매콤두부두루치기 콩나물무침 포기김치	백미밥 바지락들깨미역국 돈육고추장볶음 연근호두조림 양배추나물쌈장무침 포기김치	잡곡밥 삼색닭죽 오징어어묵초무침 물만두무침 모듬겉절이 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 코다리콩나물조림 우민찌가지나물볶음 얼갈이나물무침 포기김치	백미밥 북어포계란국 돈육김치볶음 푸랑크버섯볶음 고춧잎무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 생선까스 스크램블에그 비름나물무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽	
모듬과일		찐만두&보리차		백설기&립톤		찐고구마&요구르트		팥빙수		초코파이&우유	
17		18		19		20		21		22	
잡곡밥 시래기된장국 순살아귀콩나물찜 양념계란장 부추양파무침 포기김치	백미밥 김치두부국 돈채파프리카볶음 메밀전병 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어콩나물국 동태떡조림 베이컨그린빈볶음 무생채 포기김치	백미밥 매운어묵국 순대야채볶음 새송이데리야끼조림 건파래자반 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 너비아니구이 마파두부 콩나물무침 포기김치	백미밥 두부호박된장국 소고기버섯볶음 치킨너겟 양념고추지무침 포기김치	백미밥 들깨시락국 돈육고추장불고기 꽈릿고추감자조림 배추쪽파무침 포기김치	백미밥 유부무국 순살닭조림 참치야채볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥 소고기콩나물국 해물커틀렛+타르소스 매콤어묵볶음 오이생채 포기김치	백미밥 오징어무국 삼치엿장조림 새우애호박볶음 브로콜리흑임자무침 포기김치	백미밥 북어포계란국 간장돈육불고기 비엔나메추리알조림 다시마채양파무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 쭈꾸미볶음 견과류멸치볶음 미나리숙주무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽	
약밥&요구르트		찐감자&두유		쑥개떡&립톤		모듬과일		바나나빵&우유		카스타드&우유	
24		25		26		27		28		29	
잡곡밥 건새우아욱국 순살찜닭 청경채숙주볶음 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 버섯매운탕 완자계란전 소고기오이볶음 파프리카해초무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 가자미구이 새송이어묵채볶음 치커리사과무침 포기김치	백미밥 건새우무국 돈갈비살버섯조림 병아리콩샐러드 부추양파무침 포기김치	잡곡밥 우거지해장국 오리고추장불고기 토마토스크램블에그 오이미역냉채 포기김치	백미밥 유부된장국 소고기버섯불고기 두부양념구이 브로콜리숙회 포기김치	백미밥 시금치국 돈육파채불고기 우엉잡채 단배추겉절이 포기김치	백미밥 김치콩나물국 떡갈비바베큐소스조림 단호박계란샐러드 고구마줄기나물 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 치킨텐더유린기 두부조림 미나리무우생채 포기김치	백미밥 맑은 소고기국 고등어시래기조림 맛살계란찜 오징어초무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 오삼불고기 미니돈까스샐러드 김가루 콩나물무침 포기김치	백미밥 꽃게된장국 소고기꽈리고추버섯조림 건새우마늘쫑볶음 크래미오이무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		콩죽		옥수수죽		흑임자죽		콩죽	
모듬과일		씨리얼&우유		찹쌀떡&두유		옥수수&보리차		오뎅꼬지		쌀과자&두유	

2026년 7월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

수		목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식
1		2		3		4	
완두콩밥 소고기미역구 제육두루치기 우엉팽이버섯잡채 양배추찜+젓국양념 포기김치	백미밥 김치콩나물국 맛살계란말이 새송이양념조림 쑥갓두부무침 포기김치	잡곡밥 유부어묵국 소고기야채볶음 참치두부조림 매콤콩나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장 찌개 해물완자전 애호박양파볶음 과일샐러드 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 숯불지코바 모듬버섯볶음 부추양파무침 포기김치	백미밥 순두부김국 순살아귀찜 고사리버섯볶음 마늘종햄조림 포기김치	백미밥 황태해장국 해물까스&타르타르소스 매콤볼어묵볶음 숙주미나리무침 포기김치	백미밥 들깨미역국 돈육볶음 메추리알조림 들깨무나물 포기김치
단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
백설기&복숭아차		샐러드빵&요구르트		모듬과일		카스타드&우유	
6		7		8		9	
잡곡밥 건새우아욱국 안동찜닭 토마토스파게티 치커리만다린겉절이 포기김치	백미밥 매운북어국 메밀전병 멸치마늘종볶음 햄메추리알조림 포기김치	백미밥 모듬어묵국 조기구이 소고기버섯불고기 삼색나물무침 포기김치	백미밥 순두부찌개 오징어볶음 연근맛살조림 건파래자반 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 마파두부 숙주맛살무침 포기김치	백미밥 바지락무국 표고버섯강정 야채계란찜 고사리나물볶음 포기김치	백미밥 북어콩나물국 훈제오리숙주볶음 건새우무엿장조림 시래기된장지짐 포기김치	백미밥 두부호박된장찌개 완자데리야끼조림 가지양념구이 브로콜리&초장 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽	
찐감자&요구르트		찐달걀&복숭아차		씨리얼&우유		찐만두&메밀차	
13		14		15		16	
잡곡밥 시락국 해물콩나물찜 고기산적메추리알조림 쪽파무생채 포기김치	백미밥 오징어무국 소고기볶음 감자멸치볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 소고기콩나물국 가자미유린기 버섯미역줄기볶음 유부부추무침 포기김치	백미밥 들깨미역국 순대볶음 동그랑땡계란구이 크레미오이냉채 포기김치	잡곡밥 장각삼계탕 어묵오징어초무침 튀김만두 모듬겉절이 포기김치	백미밥 시래기된장국 순살닭볶음 홍합들깨콩나물찜 김가루잔파무침 포기김치	백미밥 옹심이 만두국 제육불고기 한입해물부추전 상추쌈+쌈장 포기김치	백미밥 호박된장국 참치두부조림 소고기오이볶음 숙주나물무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽	
찐고구마&립톤		오븐에 구운 도넛&우유		모듬과일		감자튀김&메밀차	
20		21		22		23	
잡곡밥 차돌된장찌개 파인햄버거스테이크 스크램블에그 오이생채 포기김치	백미밥 건새우무채국 돈육꽈리고추조림 햄감자채볶음 마늘쫑무침 포기김치	백미밥 우거지해장국 동태떡엿장조림 미트스파게티 양상추샐러드 포기김치	백미밥 소고기미역국 돈갈비살버섯구이 단호박샐러드 무말랭이지무침 포기김치	비빔밥/마늘쫑양념장 미소시루 계란후라이 생채+소고기민찌고명 물만두무침 포기김치	백미밥 오징어탕국 순살아귀찜 버섯청경채볶음 가지나물무침 포기김치	백미밥 시락국 돈육고추장불고기 꽈리고추감자조림 오미미역냉채 포기김치	백미밥 황태두부국 계란말이 우민찌우엉채조림 돈나물유자소스무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽	
약밥&메밀차		카스타드&요구르트		모듬떡&두유		씨리얼&우유	
27		28		29		30	
잡곡밥 아욱국 너비아니구이 마파두부 삼색냉채 포기김치	백미밥 소고기탕국 돈육짜장볶음 소시지전 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어해장국 고등어카레구이 양념계란장 치커리유자소스무침 포기김치	백미밥 어묵감자국 차돌숙주무침 비엔나케첩볶음 들깨고사리나물 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 새송이어묵채볶음 단배추겉절이 포기김치	백미밥 가쓰오어묵국 생선까스 매운감자조림 버섯고사리나물볶음 포기김치	백미밥 육개장 안동찜닭 두부두루치기 도토리묵양념무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 해물커틀렛 오징어초무침 브로콜리쑥갓무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽	
찹쌀모찌&요구르트		찐고구마&두유		모듬과일		초코파이&우유	

금		토	
중식	석식	중식	석식
5		6	
잡곡밥 소고기미역국 잡채 삼색꼬지전 콩남물무침 포기김치	백미밥 들깨무우국 고등어무조림 연두부&양념 열무막장무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 미트볼조림 오이양파무침 포기김치	백미밥 유부무국 등심돈까스 매콤두부조림 도시락김 포기김치
흑임자죽		단호박죽	
모듬과일		카스타드&우유	
12		13	
잡곡밥 냉이된장국 양념치킨 궁중떡잡채 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 유부된장국 조기구이 브로콜리계란샐러드 무생채 포기김치	백미밥 북어계란국 돈육김치두루치기 어묵채볶음 열무겉절이 포기김치	백미밥 시금치국 오징어쭈꾸미볶음 맛살계란찜 마늘종조림 포기김치
흑임자죽		단호박죽	
떡케잌&과일		쌀과자&두유	
17		18	
잡곡밥 냉이된장국 양념치킨 궁중떡잡채 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 유부된장국 조기구이 브로콜리계란샐러드 무생채 포기김치	백미밥 북어계란국 돈육김치두루치기 어묵채볶음 열무겉절이 포기김치	백미밥 시금치국 오징어쭈꾸미볶음 맛살계란찜 마늘종조림 포기김치
흑임자죽		단호박죽	
오뎅꼬지		초코파이&요구르트	
24		25	
잡곡밥 도토리묵냉국 새송이버섯강정 돈민지마파두부 콩나물무침 포기김치	백미밥 꽃게탕 삼치무조림 새우애호박나물볶음 콘샐러드 포기김치	백미밥 근대된장국 돈육버섯불고기 완자케첩조림 상추겉절이 포기김치	백미밥 김치두부국 순살닭갈비 견과류멸치볶음 치커리무침 포기김치
흑임자죽		단호박죽	
수박화채		쌀과자&두유	
31			
잡곡밥 얼갈이된장국 소고기버섯불고기 콩나물잡채 부추오이무침 포기김치	백미밥 오징어무국 묵은지고등어조림 맛살계란찜 고춧잎지무침 포기김치		
흑임자죽			
오븐에 구운 도넛&우유			

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국,베트남,국산,돼지고기(국내산)섞음
*두부/(대두/외국산:미국,캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

2026년 6월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

월		화		수		목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식
1		2		3		4		5		6	
잡곡밥 모듬어묵국 훈제오리숙주볶음 마파두부 부추겉절이 포기김치	백미밥 청국장찌개 오징어순대볶음 야채계란찜 마늘쫑지무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 고등어카레구이 버섯미역줄기볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어콩나물국 돈육과리고추장조림 햄감자채볶음 쑥갓나물무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 돈육고추장볶음 우엉채조림 콩나물무침 포기김치	백미밥 얼큰버섯국 해물완자전 어묵오징어초무침 고사리들깨찜 포기김치	백미밥 냉이된장국 우민찌두부두루치기 미트스파게티 그린샐러드&드레싱 포기김치	백미밥 오징어탕국 소고기버섯불고기 소시지어묵볶음 브로콜리&초장 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 고구마닭갈비 떡볶이 쪽파무생채 포기김치	백미밥 들깨 감자국 병어구이 새송이고추장양념조림 얼갈이된장나물무침 포기김치	백미밥 매운북어계란국 돈육김치두루치기 베이컨마늘종볶음 숙주맛살무침 포기김치	백미밥 꽃게된장국 치킨너겟&머스타드 소스 꽈리고추멸치볶음 건파래자반 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
씨리얼&우유		약밥&두유		모듬과일		찐달걀&요구르트		월남쌈		카스타드&우유	
8		9		10		11		12(생신상차림)		13	
잡곡밥 아욱국 피쉬앤칩스&타르소스 햄감자조림 부추양파무침 포기김치	백미밥 소고기콩나물국 쭈꾸미볶음 순두부찜 아삭고추쌈장무침 포기김치	백미밥 감자수제비 가자미구이 어묵채볶음 오이생채 포기김치	백미밥 얼큰순두부국 계란말이 돈민찌가지볶음 매콤콩나물무침 포기김치	잡곡밥 북어콩나물국 돈육숯불맛불고기 건새우무조림 치커리유자소스무침 포기김치	백미밥 호박된장찌개 비엔나야채볶음 매콤두부조림 들깨무나물볶음 포기김치	백미밥 배추된장국 파채고기산적조림 매콤계란장 열무겉절이 포기김치	백미밥 건새우무국 순살닭갈비 매콤호박나물 쑥갓두부무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 소고기불고기 콩나물무침 포기김치	백미밥 어묵무국 시래기고등어조림 새우오이볶음 콘샐러드 포기김치	백미밥 시금치된장국 돈채파프리카볶음 계란청경채굴소스볶음 무생채 포기김치	백미밥 가쓰오유부국 해물커틀렛 참치두부조림 도시락김 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
찐만두&메밀차		못난이떡&두유		모듬과일		아웃백빵&우유		카스타드&두유		초코파이&우유	
15		16		17		18		19		20	
잡곡밥 냉이두부국 순살아귀찜 버섯강정 삼색겨자냉채 포기김치	백미밥 들깨감자양파국 닭살데리야끼조림 소시지계란전 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 얼큰소고기국 동태엿장조림 도토리묵양념 부추어묵무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 햄버섯구이 차돌숙주볶음 돈나물&초장 포기김치	잡곡밥 삼색닭죽 꽈리고추두부조림 콩나물잡채 모듬겉절이 포기김치	백미밥 매운북어국 오징어야채볶음 야채계란짐 들깨무나물 포기김치	백미밥 시래기된장국 돈육버섯불고기 야채고로케 상추쌈/쌈장 포기김치	백미밥 순두부계란국 동그랑땡구이 새송이버섯고추장양념 고춧잎지무침 포기김치	잡곡밥 가쓰오어묵국 순살유린기 버섯청경채볶음 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 삼치엿장조림 고사리나물볶음 연근흑임자샐러드 포기김치	백미밥 홍합미역국 소고기볶음 후랑크볼어묵조림 무생채 포기김치	백미밥 시락국 김치꽁치캔조림 메추리알감자조림 배추겉절이 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
시루떡&요구르트		감자튀김&메밀차		모듬과일		미숫가루&약과		찐고구마&복숭아차		쌀과자&두유	
22		23		24(한그릇데이)		25		26		27	
잡곡밥 들깨시락국 너비아니구이 깐풍계란 치커리사과겉절이 포기김치	백미밥 김치두부국 고추잡채&꽃빵 꽈리고추버섯장조림 콩나물무침 포기김치	백미밥 두부호박된장찌개 코다리콩나물찜 토마토계란볶음 부추겉절이 포기김치	백미밥 황태미역국 완자데리야끼소스조림 청포묵무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 야채계란국 유니짜장소스 레몬크림탕수 단무지무침/요구르트 포기김치	백미밥 참치김치찌개 돈육숯불불고기 단호박꿀조림 유자소스돈나물무침 포기김치	백미밥 육개장 순살돈까스 매콤두부조림 시져샐러드 포기김치	백미밥 시금치된장국 소고기버섯불고기 햄감자조림 무말랭이지무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 양장피 한입김치전 쪽파상추무침 포기김치	백미밥 오징어무국 적어조림 표고호박볶음 브로콜리참깨소스무침 포기김치	백미밥 시래기된장국 매콤돈육불고기 비엔나감자조림 배추쌈&젓국양념 포기김치	백미밥 북어포계란국 쭈꾸미수제비볶음 숙주맛살무침 견과류멸치볶음 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
찐감자&복숭아차		씨리얼&우유		모듬과일		쌀과자&두유		오븐에 구운 도넛&우유		카스타드&우유	
29		30									
잡곡밥 고등어캔추어탕 눈꽃치즈닭갈비 매콤어묵채볶음 쪽파무무침 포기김치	백미밥 냉이된장국 오징어야채복음 메밀전병 양념깻잎지 포기김치	백미밥 사골우거지국 고등어구이 참치야채볶음 오이양파무침 포기김치	백미밥 건새우호박국 돈육버섯불고기 마늘종새우볶음 숙주맛살무침 포기김치								
옥수수죽		흑임자죽									
모듬떡&생강차		오뎅꼬지									

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

2026년 5월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

월	화	수	목	금		토	
				중식	석식	중식	석식
				1		2	
				잡곡밥 시락국 훈제오리숙주볶음 새송이버섯강정 모듬겉절이 포기김치	작곡밥 순두부계란탕 고등어조림 야채계란찜 생깻잎지 포기김치	백미밥 바지락미역국 돈육간장불고기 참치야채볶음 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무채국 메추리알감자조림 오징어볶음 건파래자반 포기김치
				흑임자죽		단호박죽	
				오뎅꼬지		찰보리빵&우유	
4	5	6	7	8(어버이날 상차림)		9	
잡곡밥 시금치된장국 눈꽃치즈순살닭갈비 야채고로케 돌나물유자청무침 포기김치	백미밥 건새우호박국 고추잡채 새송이버섯계란전 무생채 포기김치	백미밥 소고기탕국 고등어구이 토마토스크램블에그 오이쌈장무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 미트볼버섯조림 제육불고기 단배추나물무침 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 순살유린기 후랑크감자조림 숙주미나리나물무침 포기김치	백미밥 어묵국 순대야채볶음 중화풍버섯볶음 호박나물양념무침 포기김치	백미밥 북어콩나물해장국 돈육고추장볶음 파프리카어묵채볶음 쌈배추찜&젓국양념 포기김치	백미밥 유부무국 두부두루치기 깐풍계란후라이 청경채나물무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 잡채 소고기버섯불고기 콩나물무침 포기김치+떡	백미밥 순두부국 삼치엿장조림 동그랑땡계란전 브로콜리컬리플라워초회 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 생선커틀렛 도토리묵양념 시금치나물무침 포기김치	백미밥 오징어무국 제육고추장불고기 팽이버섯베이컨볶음 도시락김 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽	옥수수죽	흑임자죽		단호박죽	
바나나빵&요구르트	찐만두&메밀차	백설기&메밀차	카스타드&우유	떡케잌&과일		모듬과일	
11	12	13(면데이)	14	15		16	
잡곡밥 아욱된장국 고기산적데리야끼조림 돈민찌마파두부 콩나물+무나물무침 포기김치	백미밥 유부김치국 닭살고추장볶음 김가루두부무침 콘샐러드 포기김치	백미밥 소고기미역국 가자미카레구이 우엉잡채 치커리사과겉절이 포기김치	백미밥 들깨시락국 소고기버섯불고기 순두부카프레제 양념깻잎지 포기김치	미니볶음밥 야채계란국 자장면 깐풍만두 단무지무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 동그랑땡구이 연근감자조림 가지나물 포기김치	백미밥 가쓰오어묵국 돈육통나물볶음 두부엿장조림 해초파프리카생채 포기김치	백미밥 매콤북어국 새송이버섯고추장구이 야채계란찜 쑥갓두부무침 포기김치	잡곡밥 매운소고기국 순살안동찜닭 고추장떡 모듬겉절이 포기김치	백미밥 순두부김국 순살아귀찜 고사리나물볶음 마늘종햄볶음 포기김치	백미밥 바지락미역국 돈육버섯불고기 소세지어묵볶음 숙주맛살무침 포기김치	백미밥 들깨시락국 쭈꾸미볶음 멸치땅콩조림 고들빼기무침 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽	옥수수죽	흑임자죽		단호박죽	
감자튀김&우엉차	찰보리빵&요구르트	모듬과일	씨리얼&우유	찐고구마&두유		약과&두유	
18	19	20	21	22		23	
잡곡밥 바지락미역국 해물우동볶음 건새우무우조림 삼색겨자냉채 포기김치	백미밥 냉이국 돈육고추장볶음 햄계란전 콘샐러드 포기김치	백미밥 우거지해장국 동태무조림 궁중떡볶이 쪽파미나리겉절이 포기김치	백미밥 순두부된장국 오징어볶음 새송이고사리나물조림 브로코리연근흑임자무침 포기김치	잡곡밥 옹심이만두국 너비아니구이 오징어콩나물찜 오이무침 포기김치	백미밥 버섯매운탕 계란말이 꽈리고추어묵조림 열무된장무침 포기김치	백미밥 북어포계란국 제육볶음 양념계란장 부추어묵무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 해물완자전 파프리카감자채볶음 돈나물초무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 숯불지코바 어묵카츠&마요소스 단배추겉절이 포기김치	백미밥 참치김치찌개 병어엿장조림 비엔나버섯볶음 들깨무나물 포기김치	백미밥 유부어묵국 소고기야채볶음 참치두부조림 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 근대된장국 돈육김치볶음 도토리묵양념 메추리알감자조림 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽	옥수수죽	흑임자죽		단호박죽	
시루떡&요구르트	아욧백빵&우유	모듬과일	찐만두&두유	바나나빵&두유		카스타드&두유	
25	26	27(일품데이)	28	29		30	
잡곡밥 시래기된장국 파인함박스테이크 계란두부볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 곤약탕국 오삼불고기 소시지전 참나물무침 포기김치	백미밥 콩나물국 참조기구이 완자난자완스 시래기된장조림 포기김치	백미밥 두부호박된장찌개 계란말이 가지나물양념무침 천사채후르츠샐러드 포기김치	미나리생채비빔밥 미소시루 계란후라이 나물+소고기민찌고명 탕수육 포기김치	백미밥 순두부찌개 돈육두루치기 새송이햄볶음 도라지양파무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 가지튀김/된장소스 꽈리고추계란장조림 부추팽이버섯무침 포기김치	백미밥 유부무국 소고기버섯불고기 오징어초무침 들개콩나물찜 포기김치	잡곡밥 북어국 돈육버섯불고기 두부두루치기 상추쌈/쌈장 포기김치	백미밥 애호박고추장찌개 고등어시래기조림 곤약감자조림 브로콜리참깨소스무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 닭살고추장볶음 어묵조림 상추겉절이 포기김치	백미밥 시락국 해물커틀렛&타르소스 야채계란찜 무우생채 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽	옥수수죽	흑임자죽		단호박죽	
찐감자&두유	초코파이&두유	모듬과일	찰보리빵&요구르트	씨리얼&우유		약과&두유	

2026년 4월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

월	화	수		목		금		토	
		중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식
		1		2		3		4	
		완두콩밥 아욱국 소고기버섯불고기 두부두루치기 콩나물무침 포기김치	백미밥 순두부국 미트볼파프리카조림 꽈리고추표고볶음 치커리유자소스무침 포기김치	잡곡밥 수제비국 순살안동찜닭 매콤깻잎순무조림 돈나물오이무침 포기김치	잡곡밥 쑥국 야채계란찜 생선까스&타르소스 쪽파김가루무침 포기김치	잡곡밥 나주곰탕(당면사리) 해물콩나물찜 비엔나어묵조림 참나물겉절이 포기김치	백미밥 매운북어국 삼치데리야끼소스조림 들깨무나물볶음 시금치초장무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 버섯조림 삼색냉채 포기김치	백미밥 소고기미역국 완자난자완스 메추리알조림 도시락김 포기김치
		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
		모듬과일		찐감자&요구르트		못난이쑥떡&우유		쌀과자&두유	
6	7	8		9		10(생신상차림)		11	
잡곡밥 냉이된장국 고기산적데리야끼조림 어묵버섯볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어콩나물국 닭살불고기 참치두부조림 브로콜리&초장 포기김치	백미밥 어묵국 고등어구이 햄감자조림 미나리겉절이 포기김치	백미밥 바지락미역국 오징어볶음 마늘종새우조림 건파래자반 포기김치	백미밥 들깨시락국 돈육고추장불고기 우엉채조림 열무된장겉절이 포기김치	백미밥 순두부계란국 꼬마돈까스 새우호박나물볶음 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리숙주볶음 마파두부 시래기된장조림 포기김치	백미밥 시금치된장국 계란말이 가지양념구이 연근유자청무침 포기김치	오곡밥 소고기미역국 잡채 새우계란만두구이 콩나물무침 포기김치	백미밥 두부호박된장국 고등어조림 연두부&양념 청경채볶음 포기김치	잡곡밥 북어콩나물국 오삼불고기 도토리묵양념 숙주맛살나물무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육장조림 견과류멸치볶음 시금치나물무침 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
찐고구마&요구르트	찰보리빵&두유	모듬과일		찐만두&유자차		오븐에 구운 도넛&두유		쌀과자&두유	
13	14	15		16		17		18	
잡곡밥 시골우거지국 두부강정 고추잡채 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 유부된장국 버섯햄구이 연근땅콩조림 콩나물들깨찜 포기김치	백미밥 맑은소고기콩나물국 동태엿장조림 짜장떡볶음 쪽파겉절이 포기김치	백미밥 들깨미역국 돈육야채볶음 브로콜리두부무침 오이미역초무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 멘치까스&어니언소스 참치무조림 양상추샐러드 포기김치	백미밥 순두부찌개 소고기야채볶음 계란찜 고춧잎지무침 포기김치	백미밥 어묵유부국 제육불고기 계란장조림 상추쌈+쌈장 포기김치	백미밥 호박된장국 두부두루치기 탕수강정 고사리나물볶음 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 봄나물야채튀김 순살닭조림 삼색냉채 포기김치	백미밥 북어국 순살아구찜 소시지계란전 양배추나물무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 돈육김치두루치기 어묵볶음 모듬야채겉절이 포기김치	백미밥 김치두부국 오징어쭈꾸미볶음 콩나물잡채 콘샐러드 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
딸기잼 빵&우유	송편&두유	모듬과일		초코파이&우유		오뎅꼬지		카스타드&우유	
20	21	22(한그릇데이)		23		24		25	
잡곡밥 매운소고기국 파인햄버거스테이크 스크램블에그 오이생채 포기김치	백미밥 건새우무채국 오삼불고기 야채계란말이 마늘쫑무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 가자미유린기 미트스파게티 부추겉절이 포기김치	백미밥 시락국 돈갈비살버섯구이 단호박찜 무말랭이무침 포기김치	봄나물비빔밥 미소시루 계란후라이 나물(5가지) 고구마맛탕 포기김치	백미밥 오징어무국 소고기버섯볶음 감자멸치조림 양념깻잎지 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 순살안동찜닭 미역줄기버섯볶음 참외샐러드 포기김치	백미밥 매운북어콩나물국 버섯스테이크 부들어묵볶음 풋마늘무침 포기김치	잡곡밥 어묵탕 소고기두부조림 야채비빔만두 콩나물무침 포기김치	백미밥 유부된장국 조기구이 브로콜리계란샐러드 무생채 포기김치	백미밥 근대된장국 돈육버섯불고기 베이컨그린빈볶음 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 들깨미역국 계란찜 너비아니구이 숙주미나리무침 포기김치
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
맛탕&녹차	스마일감자튀김&보리차	모듬과일		찐감자&요구르트		씨리얼&우유		유과&두유	
27	28	29		30					
잡곡밥 시래기된장국 양장피 마파두부 잔파무침 포기김치	백미밥 소고기탕국 돈까스 매운감자조림 치커리유자소스무침 포기김치	백미밥 북어해장국 코다리엿장조림 어묵채맛살볶음 콩나물김가루무침 포기김치	백미밥 냉이국 돈육장조림 가지나물무침 무채콩나물들깨무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌게 돈육두루치기 한입부추전 모듬겉절이 포기김치	백미밥 어묵국 완자조림 브로콜리두부무침 고사리나물볶음 포기김치	백미밥 육개장 모듬버섯볶음 두부콩나물조림 단배추겉절이 포기김치	백미밥 카레라이스 해물커틀렛 과일샐러드 단무지무침 포기김치				
옥수수죽	흑임자죽	단호박죽		옥수수죽					
오븐에 구운 도넛&우유	쑥개떡&두유	모듬과일		카스타드&우유					

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

2026년 3월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

월		화		수		목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식	중식	석식
2		3		4		5		6		7	
잡곡밥 낸이된장국 파인햄버거스테이크 로제떡볶음 양배추치커리샐러드 포기김치	백미밥 가쓰오어묵국 순살닭조림 애호박나물볶음 순두부찜+양념장 포기김치	오곡밥 모듬탕수국 조기국이 소고기버섯불고기 삼색나물무침 포기김치/견과류	백미밥 매운북어국 오징어볶음 메추리알비엔나조림 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 육개장 새송이버섯강정 마파두부 세발나물무침 포기김치	백미밥 달래두부된장국 오징어콩나물찜 깻잎햄전 청경채나물무침 포기김치	백미밥 시래기된장국 너비아니구이+파채 매운감자조림 오이양파무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 완자계란전 새우브로콜리볶음 참나물숙주무침 포기김치	잡곡밥 옹심이만두국 제육두루치기 한입해물부추전 상추쌈 포기김치	백미밥 유부된장국 고등어묵은지조림 건새우마늘쫑볶음 양배추들깨가루볶음 포기김치	백미밥 김치콩나물국 돈육깻잎파스타 두부조림 모듬겉절이 포기김치	백미밥 배추된장국 쭈꾸미볶음 연근조림 쪽파무생채 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
모듬과일		콩쑥개떡&유자차		찰보리빵&우유		감자튀김&보리차		샌드위치&우유		카스타드&우유	
9		10		11		12		13		14	
잡곡밥 얼갈이된장국 눈꽃치즈순살닭갈비 깐풍어묵볶음 부추겉절이 포기김치	백미밥 순두부찌개 돈육꽈리고추장조림 새송이고추장불고기 콩나물무침 포기김치	백미밥 북어콩나물국 코다리떡칠리소스강정 건새우무조림 팽이부추무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 야채계란찜 청포묵무침 브로콜리연근샐러드 포기김치	잡곡밥 야채계란국 자장소스 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치	백미밥 시금치된장국 햄버섯구이 숙주청경채굴소스볶음 파래무무침 포기김치	백미밥 어묵무국 돈육숯불불고기 계란장조림 하루나겉절이 포기김치	백미밥 버섯무우들깨탕 미트볼데리야끼조림 오징어미나리무침 새우오이볶음 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 한식잡채 명태포계란전 콩나물무침 포기김치	백미밥 건새우무국 삼치엿장조림 후랑크계란볶음 열무된장겉절이 포기김치	백미밥 시락국 돈육김치볶음 후랑크폭찹 도토리묵무침 포기김치	백미밥 명란계란국 꼬마돈까스 멸치감자볶음 동초쌈장무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
모듬과일		찐만두&녹차		씨리얼&우유		오븐에 구운 도넛&우유		떡케잌&과일&식혜		쌀과자&두유	
16		17		18		19		20		21	
잡곡밥 건새우아욱국 돈육버섯불고기 소시지전 콩나물맛살냉채 포기김치	백미밥 들깨미역국 연근강정 깐풍계란 가지나물무침 포기김치	백미밥 나가사키짬뽕국 고등어카레구이 부추어묵채무침 봄동겉절이 포기김치	백미밥 꽃게된장국 완자파프리카조림 오징어볶음 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 매운소고기국 양장피 두부양념조림 오이양파생채 포기김치	백미밥 감자계란국 매콤돈육볶음 단호박샐러드 숙주맛살무침 포기김치	백미밥 콩나물국 숯불지코바 미역줄기버섯볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 순두부된장국 생선커틀렛/타르소스 스모크챔야채볶음 브로콜리참깨소스무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 순살돈까스 매콤어묵볶음 무말래이지무침 포기김치	백미밥 유부맑은국 동태무조림 들깨고사리볶음 도라지오이무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 제육불고기 토마토스크램블에그 콩나물무침 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 두부구이&달래양념장 소고기꽈리고추버섯조림 풋고추된장무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
팥시루떡&보리차		스마일감자튀김		오뎅꼬치		송편&요구르트		맛탕&요구르트		오븐에 구운 도넛&우유	
23		24		25		26		27		28	
잡곡밥 두부호박된장국 매콤해물우동볶음 가지강정조림 무우쪽파무침 포기김치	백미밥 유부국 야채계란말이 쭈꾸미볶음 건파래자반 포기김치	백미밥 바지락미역국 가자미구이 모듬버섯굴소스볶음 부추겉절이 포기김치	백미밥 홍합무국 순살닭볶음 과일샐러드 들깨무나물볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물어묵탕 케이준치킨샐러드 우엉잡채 우렁강된장 포기김치	백미밥 북어해장국 순대오징어볶음 파프리카감자채볶음 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 시금치된장국 돈육고추장불고기 궁중떡볶음 쌈배추&젓국양념 포기김치	백미밥 콩비지찌개 고기산적엿장조림 알감자버터구이 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 순살찜닭 만두유린기 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 김치두부국 고등어무조림 가지버섯볶음 치커리무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 양념계란장 동초겉절이 포기김치	쌀밥 들깨미역국 해물커틀렛 꽈리고추멸치볶음 매운콩나물무침 포기김치
옥수수죽		흑임자죽		단호박죽		옥수수죽		흑임자죽		단호박죽	
백설기&두유		쌀과자&두유		초코파이&우유		팥시루떡&두유		모듬과일		카스타드&우유	
30		31									
잡곡밥 들깨시락국 너비아니구이 마파두부 숙주미나리나물무침 포기김치	백미밥 유부어묵국 닭봉조림 크림새우버섯 도시락김 포기김치	백미밥 북어콩나물국 동태무조림 숙주계란굴소스볶음 봄동겉절이 포기김치	백미밥 소고기미역국 고추잡채&꽃빵 고사리들깨찜 하루나나물무침 포기김치								
옥수수죽		흑임자죽									
찐고구마&두유		모듬과일									

간호사랑주간보호센터
방문요양 · 방문간호
TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

2026년 1월 식단표

(주) 에스제이푸드시스템-영양사 김진아

간호사랑주간보호센터

방문요양 · 방문간호

TEL. 051-203-4608 HP: 010-2553-8178

*쌀/현미: 국내산 *포기김치: 배추(중국산)고춧가루(중국산)
*돼지고기/닭고기: 국내산 *소고기: 호주산 *오징어: 국내산
*완자/미트볼/너비아니/햄: 닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)섞음
*소시지: 연육(중국.베트남.국산.돼지고기(국내산)섞음
*두부/:(대두/외국산:미국.캐나다줄국)
*동태/명태포: 러시아산*고등어: 국내산

목		금		토	
중식	석식	중식	석식	중식	석식
1		2		3	
백미밥 떡국(삼색고명) 소고기버섯불고기 매콤두부조림 동초나물무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 해물완자전 건새우애호박볶음 파래무무침 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 수제깐풍기 미역줄기버섯볶음 치커리사과샐러드 포기김치	잡곡밥 소고기무국 삼치엿장조림 계란찜 실곤약초무침 포기김치	백미밥 들깨시락국 돈육김치두루치기 새우무엿장조림 오이생채 포기김치	백미밥 오징어무국 꽈리고추계란장조림 생선커틀렛&타르소스 콩나물무침 포기김치
자색고구마죽		흑임자죽		자색고구마죽	
찐만두&녹차		찐고구마&두유		찰보리빵&두유	
5		6		7	
잡곡밥 냉이된장국 호박고로케&크림소스 오징어콩나물찜 모듬겉절이 포기김치	백미밥 어묵무국 돈육꽈리고추조림 마파두부 시금치나물무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 고등어카레구이 새우마늘쫑파스타 우거지된장조림 포기김치	백미밥 바지락미역국 소불고기 야채계란찜 물미역&초장 포기김치	잡곡밥 야채계란국 자장소스 수제유린기 단무지무침 포기김치	백미밥 홍합무국 돈육고추장볶음 꽃맛살콘샐러드 고춧잎지 포기김치
흑임자죽		자색고구마죽		흑임자죽	
오븐에 구운 도넛&우유		쑥개떡&요쿠르트		감자튀김&유자차	
12		13		14	
잡곡밥 아욱된장국 순살닭찜 매콤두부조림 동초겉절이 포기김치	백미밥 북어계란국 오징어불고기 연근조림 과일샐러드 포기김치	백미밥 참치김치찌개 가자미구이 매콤어묵볶음 무말랭이무침 포기김치	백미밥 건새우호박국 돈육고추장볶음 햄감자채볶음 도토리묵&양념장 포기김치	잡곡밥 우거지된장국 고기산적데리야끼조림 로제떡볶이 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 소고기미역국 계란말이 해물콩나물들깨찜 마늘종무침 포기김치
흑임자죽		자색고구마죽		흑임자죽	
찹쌀모찌&두유		아웃백빵&딸기잼		찐감자&유자차	
19		20		21	
잡곡밥 건새우아욱국 햄버거스테이크 새송이어묵볶음 부추오리엔탈소스무침 포기김치	백미밥 곤약탕국 고추잡채 두부강정엿장조림 아삭고추된장무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 코다리강정 고구마고로케 상추겉절이 포기김치	백미밥 애호박고추장찌개 소고기버섯불고기 소시지계란전 파래무무침 포기김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 돈민찌마파두부 꽈리고추계란장조림 고춧잎지무침 포기김치	백미밥 바지락미역국 계란말이 해물콩나물들깨찜 마늘종무침 포기김치
흑임자죽		자색고구마죽		흑임자죽	
백설기&녹차		모듬과일		호박전&요구르트	
26		27		28	
잡곡밥 콩나물국 숯불닭조림 계란청경채굴소스볶음 우렁강된장 포기김치	백미밥 들깨시락국 순살돈까스 매운감자조림 무말랭이지무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 고등어구이 매콤두부구이 어묵채부추무침 포기김치	백미밥 유부어묵국 오삼불고기 느타리버섯볶음 매운콩나물무침 포기김치	비빔밥 미소시루 계란후라이 나물(5가지) 탕수육 포기김치	백미밥 순두부계란국 소고기불고기 새우무나물볶음 오이생채 포기김치
흑임자죽		자색고구마죽		흑임자죽	
씨리얼&우유		오뎅꼬지		모듬과일	

8		9		10	
잡곡밥 매운소고기국 깻잎닭갈비 우엉채강정 오이부추겉절이 포기김치	백미밥 시금치된장국 완자계란전 두부조림 들깨무나물볶음 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 잡채 삼색꼬지전 콩나물무침 포기김치	백미밥 유부두부국 코다리시래기조림 새송이버섯볶음 도라지오이무침 포기김치	잡곡밥 콩나물어묵국 제육불고기 비엔나계란장조림 무쪽파무침 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 묵은지꽁치캔조림 멸치볶음 하루나나물무침 포기김치
자색고구마죽		흑임자죽		자색고구마죽	
씨리얼&우유		떡케잌&식혜		모듬과일	
15		16		17	
백미밥 들깨시락국 오리고추장불고기 토마토스크램블에그 매운콩나물무침 포기김치	백미밥 어묵무국 애호박소고기볶음 깐풍만두 고구마줄기볶음 포기김치	잡곡밥 닭개장 당면계란만두구이 매운감자조림 봄동겉절이 포기김치	백미밥 동태매운탕 새송이버섯양념구이 계란찜 브로콜리흑임자무침 포기김치	백미밥 북어콩나물국 소고기버섯불고기 후랑크야채볶음 양배추쌈&쌈장 포기김치	백미밥 꽃게된장찌개 메추리알장조림 두부구이양념 건파래자반 포기김치
자색고구마죽		흑임자죽		자색고구마죽	
모듬과일		찰보리빵&두유		카스타드&우유	
22		23		24	
백미밥 소고기미역국 제육볶음 우엉팽이버섯조림 쌈배추짐&젓국양념 포기김치	백미밥 콩비지찌게 야채계란말이 궁중떡잡채 돈나물초무침 포기김치	잡곡밥 어묵탕 순살닭강정 모듬버섯불고기 해초무침 포기김치	백미밥 두부된장국 고등어묵은지조림 브로콜리&초장 깻잎순볶음 포기김치	백미밥 시금치된장국 돈육간장불고기 볼어묵볶음 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 북어콩나물국 쭈꾸미볶음 햄계란전 도시락김 포기김치
자색고구마죽		흑임자죽		자색고구마죽	
쌀과자&약과		오븐에 구운 도넛&두유		초코파이&우유	
29		30		31	
백미밥 소고기콩나물국 너비아니&파채무침 참치무우조림 깻잎지 포기김치	백미밥 바지락미역국 베이컨그린빈볶음 쑥갓두부무침 호박구이양념 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 돈육볶음 부추전 모듬겉절이 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 순살아귀콩나물찜 야채계란전 천사채무침 포기김치	백미밥 호박된장국 훈제오리파프리카볶음 매콤어물채볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 매운북어국 메밀전병구이 멸치마늘고추장무침 햄메추리알조림 포기김치
자색고구마죽		흑임자죽		자색고구마죽	
찐고구마&두유		호빵&두유		쌀과자&약과	