

식단표

2025년 05월

남천재가장기요양기관

구분					목(05.01)	금(05.02)	토(05.03)
아침 식단					잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 무조림 멸치볶음 양파장아찌 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 미역국 임연수무조림 연두부/양념장 갈치숙젓무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 들깨옹심이국 미트볼케찹조림 컬리플라워볶음 간장깻잎지 맛김치 (666kcal)
점심 식단					잡곡밥/애호박죽 청국장찌개 참치김치볶음 두부간장조림 오복지무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/참치죽 순두부국 소고기버섯야채 볶음 청포묵김가루무 침 무생채 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/단호박죽 유부야채국 돼지불백 가지볶음 콩나물무침 맛김치 (689kcal)
저녁 식단					잡곡밥/계란죽 어묵무국 하이라이스 콘셀러드 시금치무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 닭순살조림 비엔나소시지볶 음 오이부추무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/게살야채 죽 호박고추장찌개 스크램블에그 마늘쫄볶음 참나물무침 맛김치 (678kcal)
오후 간식					쌀과자 요구르트	빵	런요구르트

구분	일(05.04)	월(05.05)	화(05.06)	수(05.07)	목(05.08)	금(05.09)	토(05.10)
아침 식단	잡곡밥/녹두죽 홍합무국 떡갈비조림 파래자반 조개젓양파무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/참치야채 죽 콩나물국 참치감자조림 시래기볶음 비트무생채 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/표고버섯 야채죽 미역국 햄야채볶음 느타리버섯볶음 양파짬아치 맛김치 (648kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 들깨무국 메추리알장조림 햄맛살볶음 구이김 물김치 (653kcal)	잡곡밥/새우죽 복어두부국 고등어캔무조림 브로콜리무침 된장깻잎지 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/닭야채죽 들깨미역국 계란찜 미트볼조림 야채장아찌 맛김치 (643kcal)	잡곡밥/홍합야채 죽 사골배추국 두부조림 호박볶음 해초무침 맛김치 (644kcal)
점심 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 복어두부국 해물콩나물찜 알마늘간장조림 미역줄기볶음 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/흑임자죽 한식된장국 함박스테이크조 림 연근흑임자샐러 드 시금치무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/단호박죽 청국장찌개 코다리무조림 가지볶음 고들빼기무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/양송이죽 버섯육개장 잡채 마카로니샐러드 고추잎나물무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/참깨야채 죽 소고기무국 오리훈제부추찜 단호박샐러드 청경채무침 맛김치 (658kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 참치김치찌개 닭갈비 짜사이무침 맛살숙주무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/계란죽 순두부계란국 치킨가라야케 마늘쫄조림 매콤어묵볶음 맛김치 (672kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야 채죽 부대찌개 조기튀김 도라지볶음 취나물무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/부추야채 죽 맑은감자국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫄볶 음 실곤약야채무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/들깨미역 죽 오징어무국 고기산적바베큐 소스조림 불어묵볶음 청포묵무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/바지락죽 수제비국 닭순살간장조림 감자볶음 열무된장무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 콩나물김치국 너비아니구이 소시지조림 오이부추무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/두부죽 근대된장국 제육볶음 우엉채조림 두부숙갓무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/녹두죽 육개장 가자미튀김 멸치볶음 시금치무침 맛김치 (665kcal)
오후 간식	과일	떠먹는요구르트	밤만주	검은깨두유	증편	양송이스프	감자 보리차
구분	일(05.11)	월(05.12)	화(05.13)	수(05.14)	목(05.15)	금(05.16)	토(05.17)
아침 식단	잡곡밥/시금치죽 얼갈이된장국 미트볼데리야끼 조림 연두부/양념장 양념깻잎지 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/닭안심야 채죽 들깨무국 돼지고기장조림 느타리버섯볶음 파래자반 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 누룽지탕 참치양배추볶음 우엉채조림 양파장아찌 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/시금치죽 사골배추국 계란찜 호박새우젓볶음 구이김 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 미역국 돈민찌양배추볶 음 궁채장아찌 콩자반 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 새우젓연두부달 걔국 닭살야채조림 구이김 비트무생채 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/미역죽 근대된장국 연두부/양념장 총알새송이버섯 볶음 브로콜리무침 맛김치 (653kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 안동찜닭 그린빈볶음 청경채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/참깨죽 계란파국 카레 치킨너겟 참나물무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/양송이죽 돼지고기김치찌 개 오색모듬전 표고버섯파리볶 음 시금치무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/게맛살야 채죽 선지해장국 곤약메추리알장 조림 어묵볶음 아삭이된장무침 깍두기 (679kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 콩나물국 코다리강정 가지볶음 얼갈이배추무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/소고기죽 두부김치국 파채불고기 감자조림 감자깻잎장아찌 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/참깨죽 크림스프 돈가스/소스 건새우마늘쫄볶 음 옥수수콘샐러드 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥/옥수수야 채죽 맑은감자국 오징어콩나물찜 무나물볶음 고추야채장아찌 맛김치 (668kcal)	잡곡밥/표고버섯 죽 부대찌개 생선가스/타르소 스 토마토계란볶음 야채샐러드 맛김치 (672kcal)	잡곡밥/단호박야 채죽 냉이된장국 고등어시래기조 림 미역줄기볶음 도토리묵무침 맛김치 (666kcal)	잡곡밥/콘옥수수 죽 황태국 마파두부 고구마순볶음 마늘쫄야채장아 찌 맛김치 (670kcal)	잡곡밥/흑임자죽 한식된장찌개 동그랑땡전 컬리플라워볶음 취나물무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 함박스테이크조 림 호박볶음 연근조림 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 육개장 너비아니구이 멸치볶음 중곡식오이무침 맛김치 (662kcal)
오후 간식	카스텔라	삶은계란 요구르트	단팥죽	황도	런요구르트	오렌지	떠먹는요구르트

구분	일(05.18)	월(05.19)	화(05.20)	수(05.21)	목(05.22)	금(05.23)	토(05.24)
아침 식단	잡곡밥/당근야채 죽 순두부국 스팸감자조림 컬리플라워볶음 오징어젓무무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/옥수수야 채죽 계란국 참치야채볶음 양파장아찌 파래자반 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 소고기무국 돈육두부조림 얼갈이된장나물 무오이간장초절 임 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/참깨죽 맑은감자국 메추리알장조림 무나물 양념깻잎지 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/홍합살야 채죽 시래기된장국 소세지야채볶음 순두부/양념장 조개젓무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 어묵무국 돈육장조림 파래자반 고추장아찌 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/녹두죽 감자국 베이컨야채볶음 알마늘간장조림 구이김 맛김치 (645kcal)
점심 식단	잡곡밥/브로콜리 죽 김치콩나물국 제육볶음 상추/쌈장 고구마순들깨볶 음 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/콜리플라 워죽 근대된장국 소불고기 매콤콩나물무침 마늘쫄장아찌무 침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/새우야채 죽 유부맑은국 한식잡채 파리고추감자조 림 단호박샐러드 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/옥수수죽 미역국 해물완자전 시래기볶음 청경채무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 떡갈비스틱조림 느타리버섯야채 볶음 열무된장무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥/애호박죽 수제비국 소고기숙주볶음 알감자조림 오이부추무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 청국장찌개 코다리강정 참치김치볶음 해초양파샐러드 맛김치 (649kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고가가 야채죽 들깨무국 오리훈제단호박 조림 버섯멸치볶음 참나물무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/흑임자죽 육개장 가자미무조림 호박볶음 치커리무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/양송이버 섯야채죽 홍합무국 으깬두부버섯볶 음 파래자반 취나물무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/들깨미역 죽 콩나물국 닭순살간장조림 도라지볶음 숙주나물무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/부추죽 복어국 고등어구이 궁채나물볶음 고추잎장아찌무 침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/계란죽 두부김치국 계란말이 참나물무침 청포묵김가루무 침 맛김치 (650kcal)	잡곡밥/표고버섯 죽 느타리들깨탕 오징어돈불고기 컬리플라워볶음 시금치무침 맛김치 (677kcal)
오후 간식	푸딩	과일	증편	카스텔라	런요구르트	고구마 보리차	떠먹는요구르트

구분	일(05.25)	월(05.26)	화(05.27)	수(05.28)	목(05.29)	금(05.30)	토(05.31)
아침 식단	잡곡밥/시금치죽 유부맑은국 베이컨야채볶음 파래자반 조개젓양파무침 맛김치 (649kcal)	잡곡밥/야채죽 냉이된장국 표고메추리알조림 어묵양파볶음 고추장아찌 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/브로콜리 야채죽 계란국 고기산적계찜조림 그린빈볶음 오복지무침 맛김치 (653kcal)	잡곡밥/애호박죽 콩나물국 콩치캔무조림 시래기볶음 뽕나물무침 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/들깨야채 죽 김치국 스팸감자조림 연두부/양념장 오이지무침 맛김치 (645kcal)	잡곡밥/바지락죽 시금치된장국 돼지고기버섯볶음 구이김 양파장아찌 맛김치 (634kcal)	잡곡밥/당근야채 죽 들깨미역국 떡갈비조림 콩자반 청경채무침 맛김치 (653kcal)
점심 식단	잡곡밥/두부야채 죽 돼지고기김치찌개 두부조림 가지볶음 참나물무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥/단호박죽 순두부국 가자미튀김 감자조림 양배추쌈/쌈장 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 연양식불고기 우엉채조림 청경채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/순두부죽 버섯들깨탕 안동찜닭 새송이고추장볶음 근대나물무침 맛김치 (686kcal)	잡곡밥/양송이버섯 야채죽 양송이스프 돈가스/소스 마카로니샐러드 시금치무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/녹두죽 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 고추잎나물무침 맛김치 (670kcal)	잡곡밥/소고기죽 사골배추국 너비아니구이 새우젓호박볶음 비트무생채 맛김치 (687kcal)
저녁 식단	잡곡밥/바지락죽 소고기미역국 오리훈재고추장 볶음 목이버섯볶음 콩나물무침 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/닭고기야 채죽 고추장찌개 날치계란찜 맛살브로콜리볶음 실곤약야채무침 맛김치 (660kcal)	잡곡밥/계란야채 죽 부대찌개 닭순살볶음 고추잎나물무침 흑임자연근샐러드 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 미트볼데리야끼 조림 해바라기씨멸치 볶음 양념깻잎지 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/김가루야 채죽 무채들깨국 고등어카레튀김 당근채볶음 얼갈이된장무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/두부야채 죽 황태채계란국 함박스테이크조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/시금치죽 육개장 오징어야채볶음 감자조림 참나물무침 맛김치 (680kcal)
오후 간식	쌀과자 요구르트	팥빵	과일	고구마 보리차	호박죽	카스텔라	런요구르트

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.