

식단표

2026년 06월

라온실버케어요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		백미밥 사골물만두국 소고기죽순채볶음 돈나물유자무침 물김치 김치 (512.1kcal)	백미밥 콩비지찌개 산적야채볶음 양배추두부무침 물김치 김치 (518.2kcal)	백미밥 누룽지 우물고기 표고버섯볶음 물김치 김치 (543.2kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 무나물볶음 물김치 김치 (512.5kcal)	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 구이김 물김치 김치 (528.6kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 오징어젓무무침 물김치 김치 (535.9kcal)
점심 식단		백미밥 맑은육개장 닭갈비 미니돈가스*케찹 치커리생채 김치 (727.1kcal)	백미밥 콩나물국 고등어조림 호박부추전 도라지오이생채 김치 (738.1kcal)	백미밥 잔치국수 미트볼볶음 도토리묵*양념장 무생채 김치 (735.1kcal)	백미밥 냉이국 돈육간장불고기 실곤약무침 상추겉절이 김치 (742.2kcal)	백미밥 어묵국 해물가스 쫄면야채무침 호박볶음 김치 (768.8kcal)	백미밥 들깨미역국 돈육폭찜 두부조림 콩나물무침 김치 (754.7kcal)
저녁 식단		백미밥 청경채된장국 돈채숙주볶음 감자채유부볶음 취나물무침 김치 (622.1kcal)	백미밥 청국장 계란찜 청포묵무침 브로콜리&초장 김치 (632kcal)	백미밥 버섯들깨탕 오징어볶음 어묵볶음 얼갈이나물 김치 (645.9kcal)	백미밥 닭곰탕 마파두부 가지볶음 고추양파무침 김치 (643kcal)	백미밥 순두부백탕 닭감자조림 청경채생채 숙주나물 김치 (637.14kcal)	백미밥 소고기무국 콩치캔무조림 맛살야채볶음 부추오이생채 김치 (629.4kcal)
오후 간식		요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	백미밥 계란탕 산적야채볶음 얼갈이나물 물김치 김치 (602.2kcal)	백미밥 크림스프 스크램블에그 돈나물유자무침 물김치 김치 (543.3kcal)	백미밥 소고기무국 마파두부 청경채나물 물김치 김치 (568kcal)	백미밥 버섯맑은국 소고기우영조림 참나물무침 물김치 김치 (543.7kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 근대나물 물김치 김치 (551.2kcal)	백미밥 누룽지 참치야채볶음 건파래볶음 물김치 김치 (532kcal)	백미밥 소고기토란탕 스크램블에그 새송이볶음 물김치 김치 (521.5kcal)
점심 식단	백미밥 냉이된장국 돈육김치볶음 양배추찜*쌈장 무생채 김치 (727.1kcal)	백미밥 들깨미역국 생선가스 토마토스파게티 참나물유부샐러드 김치 (738.1kcal)	백미밥 콩나물국 고등어구이 청포묵무침 시금치나물 김치 (743.2kcal)	백미밥 바지락칼국수 함박야채볶음 우무채무침 열무생채 김치 (785.5kcal)	백미밥 사골우거지국 제육볶음 팽이버섯맛살전 상추겉절이 김치 (771.2kcal)	백미밥 뼈없는해장국 간장닭강정 흑임자두부샐러드 숙주나물 김치 (762kcal)	백미밥 홍합미역국 소불고기 도토리묵무침 콩나물무침 김치 (754.5kcal)
저녁 식단	백미밥 동태찌개 소세지전 연근조림 취나물무침 김치 (642.5kcal)	백미밥 아욱국 닭갈비 어묵볶음 썩갓두부무침 김치 (623.7kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 브로콜리병아리 콩볶음 근대나물 김치 (685.2kcal)	백미밥 닭곰탕 두부조림 호박볶음 무생채 김치 (651.1kcal)	백미밥 순두부백탕 조기구이 느타리볶음 돈나물*초장 김치 (612.2kcal)	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 어묵채볶음 열무나물 김치 (608.1kcal)	백미밥 아욱국 새우살호박볶음 비빔당면 배추나물 김치 (611.3kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	백미밥 누룽지 메추리알곤약장 조림 시금치나물 물김치 김치 (523.1kcal)	백미밥 물만두국 마파두부 간장깻잎지 물김치 김치 (522.2kcal)	백미밥 크림스프 소고기가지볶음 김구이 물김치 김치 (521.4kcal)	백미밥 설렁탕 참치계란양배추 볶음 숙주나물 물김치 김치 (531.1kcal)	백미밥 콩비지찌개 소고기우영조림 썩갓두부무침 물김치 김치 (542.1kcal)	백미밥 크림스프 미트볼야채볶음 건파래볶음 물김치 김치 (511.2kcal)	백미밥 미역국 닭야채볶음 열무나물 물김치 김치 (542.1kcal)
점심 식단	백미밥 오리탕 함박스테이크 두부조림 실곤약무침 김치 (735.1kcal)	백미밥 어묵국 제육볶음 미역줄기맛살볶음 참나물생채 김치 (712.5kcal)	백미밥 건새우미역국 닭데리야끼볶음 시래기무조림 도라지오이생채 김치 (725.1kcal)	백미밥 콩국수 찐만두*간장 어묵채볶음 고추양파무침 김치 (715.8kcal)	백미밥 얼갈이된장국 훈제오리볶음 잡채 상추겉절이 김치 (732.2kcal)	백미밥 들깨수제비국 계란찜 감자채피망볶음 콩나물무침 김치 (742kcal)	백미밥 아욱국 코다리조림 김말이강정 치커리생채 김치 (734.2kcal)
저녁 식단	백미밥 북어계란국 콩치캔조림 꼬시래기무무침 취나물무침 김치 (608.8kcal)	백미밥 얼갈이된장국 계란찜 감자조림 콩나물무침 김치 (612.1kcal)	백미밥 콩나물국 해물동그랑땡전 천사채샐러드 열무나물 김치 (622.1kcal)	백미밥 근대국 닭김치볶음 온두부&양념장 무생채 김치 (614.5kcal)	백미밥 버섯맑은국 카레 야채고로케 단무지채무침 김치 (615.1kcal)	백미밥 청국장찌개 돈육짜장불고기 무나물 도토리묵무침 김치 (625.1kcal)	백미밥 콩나물국 두부조림 불어묵볶음 청경채나물 김치 (611.5kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	백미밥 사골파국 순두부*양념장 맛살야채볶음 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 열무나물 물김치 김치 (504.5kcal)	백미밥 누룽지 돼지고기짜글이 건파래볶음 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 어묵국 미트볼야채볶음 썩갓두부무침 물김치 김치 (513.2kcal)	백미밥 홍합살무국 두부조림 돈나물생채 물김치 김치 (514kcal)	백미밥 크림스프 돈육새송이볶음 양배추두부무침 물김치 김치 (512.2kcal)	백미밥 들깨미역국 소고기가지볶음 김구이 물김치 김치 (511.2kcal)
점심 식단	백미밥 계란국 치킨가스 비빔막국수 콘샐러드 김치 (721.1kcal)	백미밥 소고기무국 제육볶음 브로콜리병아리 콩조림 양배추찜*쌈장 김치 (710.1kcal)	백미밥 잔치국수 미니잡채어묵조림 청포묵무침 오이부추생채 김치 (708.1kcal)	백미밥 아욱국 돈채숙주볶음 사모사튀김 근대나물 김치 (704.5kcal)	백미밥 감자미역국 닭갈비 호박볶음 시금치나물 김치 (715.2kcal)	백미밥 계란국 짜장&면 탕수육 단무지무침 김치 (721.2kcal)	백미밥 유채된장국 가자미구이 두부조림 콩나물무침 김치 (731.1kcal)
저녁 식단	백미밥 냉이된장국 돈사태무조림 호박볶음 숙주나물 김치 (632.2kcal)	백미밥 청국장찌개 계란말이 세벌치볶음 미나리두부무침 김치 (615.5kcal)	백미밥 순두부국 닭간장볶음 느타리볶음 브로콜리&초장 김치 (622.4kcal)	백미밥 호박새우젓국 오징어볶음 들깨무나물볶음 청경채생채 김치 (621.5kcal)	백미밥 뼈없는해장국 계란장조림 유부맛살냉채 참나물무침 김치 (623.5kcal)	백미밥 콩나물국 소불고기 백목이냉채 치커리생채 김치 (635.1kcal)	백미밥 꽃게찌개 어묵피망볶음 감자채볶음 취나물무침 김치 (611kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	백미밥 콩비지찌개 계란찜 건파래볶음 물김치 김치 (521.2kcal)	백미밥 크림스프 동그랑땡볶음 무나물 물김치 김치 (543kcal)	백미밥 누룽지 새우살호박볶음 오징어젓무무침 물김치 김치 (532.2kcal)				
점심 식단	백미밥 얼갈이된장국 백순대볶음 훈제오리샐러드 무생채 김치 (719.2kcal)	백미밥 미니우동 카레 생선가스 천사채샐러드 김치 (725.9kcal)	백미밥 콩나물국 제육볶음 잡채 상추겉절이 김치 (731.5kcal)				
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 소세지전 올방개묵무침 콩나물무침 김치 (615.5kcal)	백미밥 근대국 닭아채볶음 단호박찜 청경채생채 김치 (625.6kcal)	백미밥 바지락미역국 코다리조림 가지볶음 시금치나물 김치 (635.5kcal)				
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트				

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