

식단표

2026년 07월

라온실버케어요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				백미밥 고사리감자국 미트볼야채볶음 썩갓두부무침 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 크림스프 소고기죽순볶음 순두부*장 물김치 김치 (515.6kcal)	백미밥 물만두국 계란찜 건파래볶음 물김치 김치 (522.5kcal)	백미밥 소고기토란탕 마파두부 열무나물 물김치 김치 (536.6kcal)
점심 식단				백미밥 냉이국 소불고기 어묵채볶음 부추오이생채 김치 (725.6kcal)	백미밥 사골배추국 고등어구이 도토리묵*양념장 호박볶음 김치 (733.3kcal)	백미밥 잔치국수 닭가슴살샐러드 브로콜리병아리 콩조림 무생채 김치 (715.6kcal)	백미밥 미역국 콩치김치찜 콩나물당면무침 도라지오이무침 김치 (735.6kcal)
저녁 식단				백미밥 계란국 돈채야채볶음 감자채피망볶음 비름나물 김치 (627.5kcal)	백미밥 오리탕 두부조림 마늘종된장무침 열무나물 김치 (632.2kcal)	백미밥 청국장찌개 돈사태무조림 가지볶음 숙주무침 김치 (633.kcal)	백미밥 건새우아욱국 닭감자조림 멸치건과류볶음 시금치나물 김치 (629.9kcal)
오후 간식				이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	백미밥 바지락무국 돈육표고볶음 오징어젓무무침 물김치 김치 (524.1kcal)	백미밥 누룽지 마파두부 연근조림 물김치 김치 (531.1kcal)	백미밥 크림스프 감자베이컨볶음 간장깻잎지 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 유채국 참치야채볶음 치커리생채 물김치 김치 (523.5kcal)	백미밥 뼈없는해장국 소고기무조림 도토리묵*양념장 물김치 김치 (528.6kcal)	백미밥 크림스프 스크램블에그 세명치볶음 물김치 김치 (531.4kcal)	백미밥 콩비지찌개 소고기가지볶음 건파래볶음 물김치 김치 (528.1kcal)
점심 식단	백미밥 근대국 닭갈비 굴소스가지볶음 호박나물 김치 (731.5kcal)	백미밥 들깨미역국 돈가스 단호박샐러드 실곤약무침 김치 (732.3kcal)	백미밥 돈육김치찌개 코다리조림 청포묵무침 노각무침 김치 (742.5kcal)	백미밥 호박칼국수 닭간장볶음 숙주나물 열무생채 김치 (738.1kcal)	백미밥 순두부백탕 들깨백불고기 양배추찜*쌈장 시래기지짐 김치 (725.6kcal)	백미밥 유부미소국 함박스테이크 토마토스파게티 콩나물무침 김치 (731.4kcal)	백미밥 계란국 짜장 탕수육 단무지무침 김치 (725.8kcal)
저녁 식단	백미밥 동태찌개 계란찜 건새우마늘종볶음 썩갓두부무침 김치 (625.kcal)	백미밥 콩나물국 훈제오리볶음 오이탕탕이 비름나물무침 김치 (631.8kcal)	백미밥 계란파국 두부조림 팽이맛살전 무생채 김치 (622.2kcal)	백미밥 어묵국 제육김치볶음 느타리볶음 근대나물 김치 (638.1kcal)	백미밥 시금치된장국 동그랑땡전 미역줄기볶음 청경채생채 김치 (631.kcal)	백미밥 바지락미역국 간장닭강정 고구마샐러드 무생채 김치 (625.1kcal)	백미밥 얼갈이된장국 오징어볶음 새송이버섯볶음 참나물오이무침 김치 (620.8kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥 유채국 돼지고기짜글이 근대나물 물김치 김치 (518.7kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 느타리볶음 물김치 김치 (516.kcal)	백미밥 누룽지 계란찜 건파래볶음 물김치 김치 (521.1kcal)	백미밥 홍합무국 미트볼케찐볶음 감자채피망볶음 물김치 김치 (513.1kcal)	백미밥 물만두국 마파두부 간장깻잎지 물김치 김치 (514.8kcal)	백미밥 크림스프 메추리알조림 순두부*장 물김치 김치 (524.7kcal)	백미밥 건새우무국 제육김치볶음 고구마조림 물김치 김치 (518.2kcal)
점심 식단	백미밥 콩나물국 닭간장볶음 호박볶음 노각무침 김치 (712.5kcal)	백미밥 우거지된장국 돈채숙주볶음 팝콘치킨샐러드 무나물 김치 (724.6kcal)	백미밥 미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 김치 (705.9kcal)	백미밥 닭장각탕 두부조림 고추양파무침 오징어젖무무침 김치 (765.3kcal)	백미밥 어묵국 닭갈비 청포묵무침 치커리생채 김치 (724.8kcal)	백미밥 미니우동 생선가스 호박볶음 야채사라다 김치 (734.8kcal)	백미밥 콩나물국 닭볶음탕 붕어묵볶음 오이양파무침 김치 (723.7kcal)
저녁 식단	백미밥 오리탕 계란찜 브로콜리흑임자 무침 툇두부무침 김치 (635.8kcal)	백미밥 순두부백탕 떡갈비아채볶음 새송이볶음 궁채들깨무침 김치 (640.1kcal)	백미밥 유부미소국 카레 치킨데리아끼강 정 근대나물 김치 (631.4kcal)	백미밥 계란국 고등어무조림 실곤약무침 참나물유자무침 김치 (642.1kcal)	콩나물밥*부추양 념장 유채국 백순대볶음 유부맛살무침 건취나물볶음 김치 (622.1kcal)	백미밥 미역국 돈채피망볶음 숙주나물무침 열무나물 김치 (615.4kcal)	백미밥 청국장 조기구이 연근조림 시금치고추장나 물 김치 (631.4kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	백미밥 누룽지 동그랑땡볶음 구이김 물김치 김치 (521.2kcal)	백미밥 크림스프 소고기죽순볶음 브로콜리참깨무 침 물김치 김치 (543.kcal)	백미밥 뼈없는해장국 계란찜 표고버섯볶음 물김치 김치 (532.2kcal)	백미밥 사골배추국 메추리알곤약조 림 건파래볶음 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 고사리감자국 돈육버섯볶음 맛살볶음 물김치 김치 (515.6kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 건새우마늘종볶 음 물김치 김치 (522.5kcal)	백미밥 토란국 산적야채볶음 호박볶음 물김치 김치 (536.6kcal)
점심 식단	백미밥 근대국 훈제오리볶음 우묵무침 치커리생채 김치 (765.3kcal)	백미밥 들깨미역국 돈육간장불고기 비름나물 콩나물무침 김치 (725.9kcal)	백미밥 유부미소국 미트볼야채볶음 푸실리크림파스 타 실곤약무침 김치 (731.5kcal)	백미밥 잔치국수 고기만두*초간장 도토리묵무침 무초절이 김치 (725.6kcal)	백미밥 미역국 닭갈비 들깨무나물 시금치나물 김치 (733.3kcal)	백미밥 콩나물국 코다리조림 팝콘치킨샐러드 가지볶음 김치 (715.6kcal)	백미밥 장어탕 두부조림 오징어초무침 오이스틱*쌈장 김치 (735.6kcal)
저녁 식단	백미밥 호박새우찜국 소세지전 단호박샐러드 고추잎지 김치 (615.5kcal)	백미밥 순두부국 미니돈가스 우영채조림 무나물 김치 (625.6kcal)	백미밥 들깨무채국 닭감자조림 호박볶음 열무생채 김치 (635.5kcal)	백미밥 계란국 고등어무조림 새송이볶음 순두부*장 김치 (627.5kcal)	백미밥 어묵국 함박조림 감자채피망볶음 참나물생채 김치 (632.2kcal)	백미밥 맑은육개장 제육볶음 느타리볶음 부추오이무침 김치 (633.kcal)	백미밥 아욱국 해물완자전 올방개무무침 근대나물 김치 (629.9kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 맑은김치국 함박조림 시금치나물 물김치 김치 (508.1kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 브로콜리맛살볶음 물김치 김치 (521.1kcal)	백미밥 순두부국 돼지고기짜글이 건파래볶음 물김치 김치 (514.9kcal)	백미밥 콩비지찌개 계란찜 새송이볶음 물김치 김치 (524.5kcal)	백미밥 누룽지 두부조림 우엉채조림 물김치 김치 (531.1kcal)	백미밥 크림스프 잡채완자야채볶음 구이김 물김치 김치 (521.4kcal)	
점심 식단	백미밥 미역국 닭갈비 양배추두부무침 꼬시래기무무침 김치 (723.8kcal)	백미밥 콩나물국 제육김치볶음 두부*양념장 숙주나물 김치 (731.8kcal)	백미밥 계란파국 탕수육 짜장*면 단무지무침 김치 (731.8kcal)	백미밥 버섯맑은국 소불고기 청포묵무침 고추양파무침 김치 (735.1kcal)	백미밥 유채국 닭갈비 양파맛감자튀김 콩나물겨자채 김치 (728.9kcal)	백미밥 들깨무국 해물까스 메추리알어묵볶이 치커리유자무침 김치 (745.5kcal)	
저녁 식단	백미밥 유채된장국 오미산적 마파두부 열무나물 김치 (631.4kcal)	백미밥 사골배추국 시래기코다리조림 어묵볶음 청경채나물 김치 (628.8kcal)	백미밥 청국장 닭감자조림 느타리볶음 근대나물 김치 (613.8kcal)	백미밥 근대국 순대야채볶음 고구마맛탕 열무생채 김치 (615.9kcal)	백미밥 들깨미역국 돈육간장불고기 호박볶음 무생채 김치 (624.1kcal)	백미밥 꽃게된장국 돈채피망볶음 단호박찜 얼갈이나물 김치 (640.1kcal)	
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	

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