

# 식단표

2026년 06월

삼성요양원

| 구분       |  | 월(06.01)                                                      | 화(06.02)                                                                  | 수(06.03)                                                             | 목(06.04)                                                             | 금(06.05)                                                                 | 토(06.06)                                                                 |
|----------|--|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  | 잡곡밥<br>해장국<br>누룽지탕<br>어항가지두부찜<br>건나물지짐<br>배추김치<br>0628.0kcal  | 잡곡밥<br>쇠고기무국<br>베이컨크림스프<br>죽순어묵조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>0620.0kcal          | 잡곡밥<br>유부김치국<br>크리미계란찜<br>지리멸치무짬지<br>지짐<br>돌자반<br>배추김치<br>0625.0kcal | 잡곡밥<br>새우젓콩나물국<br>연두부&양념장<br>감자조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0631.0kcal      | 잡곡밥<br>두부새우젓국<br>게살스프<br>명란무조림<br>김구이<br>배추김치<br>0629.0kcal              | 잡곡밥<br>조갯살부추국<br>연두부&양념장<br>햄야채조림<br>김치볶음<br>배추김치<br>0624.0kcal          |
| 점심<br>식단 |  | 잡곡밥<br>부대김치국<br>당면불고기<br>들깨스파게티<br>무채나물<br>배추김치<br>0798.0kcal | 잡곡밥<br>경상도쇠고기탕<br>국<br>춘천달갈비<br>돈채우거지조림<br>옥수수야채샐러드<br>배추김치<br>0792.0kcal | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>두부우동국<br>제육볶음<br>수제강된장<br>상추쌈<br>배추김치<br>0785.0kcal | 잡곡밥<br>감자탕<br>해물콩나물찜<br>갯순어묵조림<br>오이탕탕이<br>배추김치<br>0794.0kcal        | 잡곡밥<br>쇠고기미역국(생<br>일특식)<br>피망잡채<br>햄고구마조림<br>비트장아찌<br>배추김치<br>0799.0kcal | 적은 잡곡밥<br>잔치국수(별미식<br>)<br>갈비양념돈장조림<br>호박볶음<br>무생채<br>배추김치<br>0790.0kcal |
| 저녁<br>식단 |  | 잡곡밥<br>미역국<br>고추장짜글이<br>제철야채전<br>계절나물<br>배추김치<br>0665.0kcal   | 잡곡밥<br>복엇국<br>콩나물해물찜<br>불어묵조림<br>해초샐러드<br>배추김치<br>0650.0kcal              | 잡곡밥<br>오징어호박국<br>떡갈비조림<br>햄고구마조림<br>들기름묵은지찜<br>배추김치<br>0652.0kcal    | 잡곡밥<br>계란국<br>영양짜장<br>두부강정&소스<br>치커리흑임자겉<br>절이<br>배추김치<br>0658.0kcal | 잡곡밥<br>된장국<br>난자완스<br>두부새우젓찜<br>계절나물<br>배추김치<br>0659.0kcal               | 잡곡밥<br>고추장국<br>생선양념조림<br>단호박그린샐러드<br>건나물지짐<br>배추김치<br>0645.0kcal         |
| 오후<br>간식 |  | 카스타드<br>런                                                     | 꼬마보름달<br>요구르트                                                             | 계절과일<br>요플레                                                          | 찐고구마<br>사과주스                                                         | 왕만주<br>두유                                                                | 한방영양닭죽<br>배도라지즙                                                          |
| 기능<br>식이 |  | 순두부영양죽<br>흑미연근죽<br>버섯야채죽                                      | 순두부영양죽<br>참치당근죽<br>땅콩죽                                                    | 순두부영양죽<br>쇠고기호박죽<br>감자계란죽                                            | 순두부영양죽<br>완두콩죽<br>옥수수죽                                               | 순두부영양죽<br>자색고구마죽<br>맛살브로컬리죽                                              | 순두부영양죽<br>팔죽<br>닭살고구마죽                                                   |

| 구분       | 일(06.07)                                                             | 월(06.08)                                                                | 화(06.09)                                                         | 수(06.10)                                                                 | 목(06.11)                                                             | 금(06.12)                                                              | 토(06.13)                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>홍합무국<br>미트볼소스조림<br>유부숙주볶음<br>건파래양념무침<br>배추김치<br>0623.0kcal    | 잡곡밥<br>두부장국<br>참치짜글이<br>게살스프<br>우거지새우젓지<br>짐<br>배추김치<br>0621.0kcal      | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>부들계란찜<br>새송이버섯조림<br>알배기나물<br>배추김치<br>0619.0kcal | 잡곡밥<br>샤브샤브국<br>연두부&양념장<br>조갯살호박볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>0632.0kcal        | 잡곡밥<br>콩가루시래기국<br>고구마사라다<br>버섯장조림<br>무나물<br>배추김치<br>0621.0kcal       | 잡곡밥<br>팽이장국<br>감자토마토소스<br>조림<br>민짜고사리볶음<br>계절나물<br>배추김치<br>0634.0kcal | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>돈채양배추볶음<br>햄피망볶음<br>김구이<br>배추김치<br>0633.0kcal           |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>두부탕국<br>팽이버섯불고기<br>과일샐러드<br>콩나물무침<br>배추김치<br>0795.0kcal       | 잡곡밥<br>시골된장국<br>연근닭볶음탕<br>청포묵무침<br>토마토오이샐러<br>드<br>배추김치<br>0792.0kcal   | 잡곡밥<br>황태국<br>훈제오리볶음<br>감자단호박조림<br>당근숙주나물<br>배추김치<br>0789.0kcal  | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>김치어묵국<br>생선구이<br>콩나물당면잡채<br>제철겉절이<br>배추김치<br>0799.0kcal | 잡곡밥<br>사골미역국<br>돈갈비양념찜<br>과일야채마요셀<br>러드<br>무생채<br>배추김치<br>0795.0kcal | 잡곡밥<br>호박청국장<br>영양카레<br>두부시금치조림<br>비트장아찌<br>배추김치<br>0798.0kcal        | ★별미식/비빔밥★<br>잡곡밥<br>무청시래기국<br>백불고기<br>고명나물<br>무채나물<br>배추김치<br>0788.0kcal |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>돈육김치국<br>부들계란찜<br>맛살느타리버섯<br>볶음<br>계절나물<br>배추김치<br>0685.0kcal | 잡곡밥<br>조갯살미역국<br>생선까스&소스<br>푸실리그린샐러<br>드<br>건나물지짐<br>배추김치<br>0690.0kcal | 잡곡밥<br>선짓국<br>홍합살두부조림<br>목이버섯전<br>단무지채무침<br>배추김치<br>0688.0kcal   | 잡곡밥<br>오징어국<br>고구마닭조림<br>새우살브로콜리<br>볶음<br>미역초무침<br>배추김치<br>0687.0kcal    | 잡곡밥<br>된장국<br>해물완자조림<br>납작어묵미나리<br>초무침<br>무나물<br>배추김치<br>0686.0kcal  | 잡곡밥<br>감자국<br>닭살브로콜리볶<br>음<br>탕평채<br>시래기지짐<br>배추김치<br>0692.0kcal      | 잡곡밥<br>닭개장<br>야채고로케<br>실곤약깻잎무침<br>먹지지짐<br>배추김치<br>0685.0kcal             |
| 오후<br>간식 | 비스킷<br>두유                                                            | 카스타드<br>홍삼즙                                                             | 계절과일<br>요플레                                                      | 오븐휘낭시에<br>요구르트                                                           | 찐고구마<br>쥬시쿨                                                          | 왕만쥬<br>두유                                                             | 수제단호박죽<br>런                                                              |
| 기능<br>식이 | 순두부영양죽<br>아욱무죽<br>쇠고기야채죽                                             | 순두부영양죽<br>녹두죽<br>시금치계란죽                                                 | 순두부영양죽<br>표고버섯무죽<br>땅콩죽                                          | 순두부영양죽<br>매생이죽<br>맛살브로콜리죽                                                | 순두부영양죽<br>검정콩죽<br>냉이죽                                                | 순두부영양죽<br>단호박당근죽<br>들깨죽                                               | 순두부영양죽<br>콩가루죽<br>오징어야채죽                                                 |

| 구분       | 일(06.14)                                                          | 월(06.15)                                                          | 화(06.16)                                                       | 수(06.17)                                                                           | 목(06.18)                                                            | 금(06.19)                                                                | 토(06.20)                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>일식장국<br>오색누룽지탕<br>단호박고구마조림<br>숙주나물<br>배추김치<br>0612.0kcal   | 잡곡밥<br>다시마장국<br>시금치크림스프<br>돈채목이버섯볶음<br>계절나물<br>배추김치<br>0625.0kcal | 잡곡밥<br>콩나물국<br>순두부계란찜<br>민짜브로콜리볶음<br>김구이<br>배추김치<br>0631.0kcal | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>양송이그라탕<br>명란무조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0635.0kcal                     | 잡곡밥<br>무채국<br>부추계란찜<br>브로콜리감자조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0625.0kcal       | 잡곡밥<br>오징어묵국<br>콩고기애채볶음<br>옥수수당근스프<br>깻잎지<br>배추김치<br>0628.0kcal         | 잡곡밥<br>어묵국<br>두부짜글이<br>우무어린잎무침<br>김구이<br>배추김치<br>0620.0kcal         |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>숙주쇠고기국<br>고추장짜글이<br>간장야채스파게티<br>계절나물<br>배추김치<br>0788.0kcal | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>떡갈비조림<br>도토리묵상추무침<br>건새우무나물<br>배추김치<br>0794.0kcal   | 잡곡밥<br>육개장<br>짜장불고기<br>불어묵조림<br>오이피클<br>배추김치<br>0794.0kcal     | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>콩나물국<br>파닭볶음탕<br>다시멸치시래기<br>지짐<br>마카로니마요샐러드<br>배추김치<br>0789.0kcal | 잡곡밥<br>아귀해물탕<br>숙주나물제육찜<br>도토리묵야채무침<br>건새우무나물<br>배추김치<br>0786.0kcal | 잡곡밥<br>쇠고기미역국(생일특식)<br>계란마파덮밥<br>한식잡채<br>아삭이양파장아찌<br>배추김치<br>0792.0kcal | 적은 잡곡밥<br>잔치국수(별미식)<br>돈사태감자조림<br>호박볶음<br>무생채<br>배추김치<br>0792.0kcal |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>김치국<br>해물까스&소스<br>볶음김치어묵조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0660.0kcal   | 잡곡밥<br>미역국<br>파리돈장조림<br>마파가지<br>계절나물<br>배추김치<br>0649.0kcal        | 잡곡밥<br>된장국<br>시래기짜글이<br>감자엿장조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0647.0kcal   | 잡곡밥<br>시래기고추장국<br>너비아니조림<br>알배추피망겨자채<br>계절나물<br>배추김치<br>0650.0kcal                 | 잡곡밥<br>된장국<br>단호박카레소스<br>야채고로케<br>오이생채<br>배추김치<br>0640.0kcal        | 잡곡밥<br>유부김치국<br>시래기두부조림<br>수제부추전<br>상추치커리샐러드<br>배추김치<br>0660.0kcal      | 잡곡밥<br>사골육개장<br>피쉬볼콩나물찜<br>고구마튀김<br>계절나물<br>배추김치<br>0649.0kcal      |
| 오후<br>간식 | 비스킷<br>두유                                                         | 카스타드<br>요거얌얌                                                      | 통단팥도라야끼<br>요구르트                                                | 계절과일<br>요플레                                                                        | 찐고구마<br>사과주스                                                        | 왕만쥬<br>두유                                                               | 한방영양닭죽<br>배도라지즙                                                     |
| 기능<br>식이 | 순두부영양죽<br>콩나물야채죽<br>옥수수죽                                          | 순두부영양죽<br>흑미감자죽<br>새우살죽                                           | 순두부영양죽<br>오징어야채죽<br>들깨죽                                        | 순두부영양죽<br>검정콩죽<br>감자계란죽                                                            | 순두부영양죽<br>쇠고기야채죽<br>미역죽                                             | 순두부영양죽<br>완두콩죽<br>차조죽                                                   | 순두부영양죽<br>참치야채죽<br>자색고구마죽                                           |

| 구분       | 일(06.21)                                                           | 월(06.22)                                                          | 화(06.23)                                                        | 수(06.24)                                                                         | 목(06.25)                                                        | 금(06.26)                                                       | 토(06.27)                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>사골미역국<br>조갯살두부찜<br>콩자반<br>계절나물<br>배추김치<br>0635.0kcal        | 잡곡밥<br>재첩국<br>옥수수계란찜<br>잔멸치양배추볶음<br>건나물지짐<br>배추김치<br>0631.0kcal   | 잡곡밥<br>된장국<br>콩단백야채조림<br>고사리고추장볶음<br>계절나물<br>배추김치<br>0622.0kcal | 잡곡밥<br>매생이국<br>돈채무조림<br>맛살브로콜리볶음<br>김구이<br>배추김치<br>0626.0kcal                    | 잡곡밥<br>시락국<br>생선김치조림<br>버섯장조림<br>계절나물<br>배추김치<br>0624.0kcal     | 잡곡밥<br>쇠고기뭇국<br>야채계란찜<br>청경채볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>0634.0kcal | 잡곡밥<br>매생이국<br>홍새우살크림스프<br>콩고기새송이볶음<br>계절나물<br>배추김치<br>0630.0kcal        |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>육개장<br>묵은지두부찜<br>미역줄기볶음<br>알배추나물<br>배추김치<br>0794.0kcal      | 잡곡밥<br>묵은지청국장국<br>된장불고기<br>호박고추장조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>0792.0kcal | 잡곡밥<br>순댓국<br>두부양념조림<br>브로콜리잡채<br>수제피클<br>배추김치<br>0799.0kcal    | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>버섯매운탕<br>닭살짜글이<br>두절새우제철나물지짐<br>흑임자청포묵샐러드<br>배추김치<br>0789.0kcal | 잡곡밥<br>곰국<br>생선양념구이<br>푼고추감자조림<br>오이푸주샐러드<br>배추김치<br>0786.0kcal | 잡곡밥<br>햄김치국<br>간장찜닭<br>천사채야채무침<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>0792.0kcal | ★별미식/비빔밥★<br>잡곡밥<br>유부장국<br>연양식불고기<br>고명나물<br>무채나물<br>배추김치<br>0794.0kcal |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>들깨고사리탕<br>닭살고구마조림<br>콩나물겨자채<br>뿌리채소조림<br>배추김치<br>0685.0kcal | 잡곡밥<br>두부탕국<br>모듬장조림<br>고구마줄기지짐<br>계절나물<br>배추김치<br>0690.0kcal     | 잡곡밥<br>복엇국<br>고기경단조림<br>툇야채볶음<br>고춧잎지<br>배추김치<br>0688.0kcal     | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>짬뽕소스불고기<br>토란대지짐<br>유자청샐러드<br>배추김치<br>0687.0kcal                | 잡곡밥<br>콩나물국<br>해물난자완스<br>건두부그린샐러드<br>계절나물<br>배추김치<br>0686.0kcal | 잡곡밥<br>시락국<br>민짜감자장조림<br>김치전<br>꼬시래기피망무침<br>배추김치<br>0692.0kcal | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>생선캔무조림<br>연육야채전<br>썩갓겉절이&소스<br>배추김치<br>0685.0kcal       |
| 오후<br>간식 | 비스킷<br>두유                                                          | 후레쉬베리<br>런                                                        | 계절과일<br>쥬시쿨                                                     | 꼬마보름달<br>요구르트                                                                    | 찐고구마<br>요거얌얌                                                    | 왕만쥬<br>두유                                                      | 수제단호박죽<br>배도라지쥬스                                                         |
| 기능<br>식이 | 순두부영양죽<br>브로컬리당근죽<br>단호박죽                                          | 순두부영양죽<br>시금치계란죽<br>참깨죽                                           | 순두부영양죽<br>버섯야채죽<br>들깨죽                                          | 순두부영양죽<br>복어채소죽<br>옥수수죽                                                          | 순두부영양죽<br>땅콩죽<br>근대사골죽                                          | 순두부영양죽<br>검은콩죽<br>쇠고기호박죽                                       | 순두부영양죽<br>자색고구마죽<br>콩나물야채죽                                               |

| 구분       | 일(06.28)                                                                  | 월(06.29)                                                                     | 화(06.30)                                                                        |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>미역국<br>참치김치볶음<br>연두부&양념장<br>계절나물<br>배추김치<br>0629.0kcal             | 잡곡밥<br>계란탕<br>어항가지두부찜<br>양송이스프<br>도라지지짐<br>배추김치<br>0634.0kcal                | 잡곡밥<br>무청시래기국<br>베이컨감자조림<br>보리새우양배추<br>볶음<br>브로콜리참채무<br>침<br>배추김치<br>0634.0kcal |  |  |  |  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>백짬뽕국<br>만두간pong기<br>돈육짜장스튜<br>모듬야채후르츠<br>샐러드<br>배추김치<br>0792.0kcal | 잡곡밥<br>두부우동국<br>동파울소스불고<br>기<br>건나물볶음<br>도토리묵달래장<br>무침<br>배추김치<br>0798.0kcal | 잡곡밥<br>참치추어탕<br>한식전통잡채<br>불어묵조림<br>천사채냉채무침<br>배추김치<br>0798.0kcal                |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>닭가슴살장조림<br>푸실리그린샐러<br>드<br>토란대지짐<br>배추김치<br>0684.0kcal   | 잡곡밥<br>홍합살뭇국<br>떡갈비바베큐조<br>림<br>미나리콩나물찜<br>단무지채무침<br>배추김치<br>0690.0kcal      | 잡곡밥<br>해장국<br>간장불고기<br>수제강된장<br>열무나물<br>배추김치<br>0690.0kcal                      |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 비스킷<br>두유                                                                 | 카스타드<br>런                                                                    | 계절과일<br>요플레                                                                     |  |  |  |  |
| 기능<br>식이 | 순두부영양죽<br>매생이죽<br>계란버섯죽                                                   | 순두부영양죽<br>게살야채죽<br>완동콩죽                                                      | 순두부영양죽<br>표고버섯무죽<br>생선살죽                                                        |  |  |  |  |

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