

식단표

2026년 07월

삼성요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥 사골우거지국 명란계란찜 고구마순볶음 얼갈이나물 배추김치 0621.0kcal	잡곡밥 돈육채소곰탕 미트볼표고조림 무짬지무침 계절나물 배추김치 0625.0kcal	잡곡밥 고구마미소국 부들계란찜 파리연근조림 마늘쫄무침 배추김치 0623.0kcal	잡곡밥 부추채첩국 돈채가지볶음 상추채소무침 구이김 배추김치 0625.0kcal
점심 식단				★CJ데이★ 잡곡밥 들깨버섯무국 돈육갈비양념조림 과일샐러드 계절나물 배추김치 0790.0kcal	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 한식풍볶음파스타 모듬피클 배추김치 0785.0kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 생선양념찜 우영잡채 계절나물 배추김치 0780.0kcal	잡곡밥 숙갓어묵국 두부소고기조림 비빔국수 계절나물 배추김치 0765.0kcal
저녁 식단				잡곡밥 뿌리채소간장국 해물찜 청포묵김가루무침 무말랭이무침 배추김치 0638.0kcal	잡곡밥 복어해장국 간pong두부조림 콩단백야채볶음 야채겉절이 배추김치 0640.0kcal	잡곡밥 묵은지청국장국 제철감자덮밥 제철깻잎야채전 콩나물무침 배추김치 0654.0kcal	잡곡밥 오징어찌개 떡갈비블랙알리오 소고기오이지찜 깻잎지 배추김치 0628.0kcal
오후 간식				약과 런	계절과일 요거얌얌	통단팔도라야끼 요구르트	한방영양닭죽 사과쥬스
기능 식이				순두부영양죽 브로콜리채소죽 단호박죽	순두부영양죽 매생이죽 땅콩죽	순두부영양죽 게맛살죽 검은콩죽	순두부영양죽 김계란죽 제철감자죽

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	잡곡밥 감자국 어묵간장조림 연두부*양념장 계절나물 배추김치 0633.0kcal	잡곡밥 미소장국 부추계란찜 명란알무조림 맛살숙주나물 배추김치 0629.0kcal	잡곡밥 물만두국 흑임자스프 브로콜리소시지 조림 건파래자반 배추김치 0635.0kcal	잡곡밥 조갯살미역국 미트볼고추장조림 파리고추고구마 조림 호박새우젓나물 배추김치 0631.0kcal	잡곡밥 시래기된장국 새우젓계란찜 풋고추두부조림 계절나물 배추김치 0629.0kcal	잡곡밥 해물된장국 옥수수당근스프 마늘쫀어묵조림 짜사이부추된장 무침 배추김치 0637.0kcal	잡곡밥 호박계란탕 누룽지탕 동그랑땡조림 계절나물 배추김치 0634.0kcal
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 짜글이당면고추 장조림 매콤소스만두탕 수 단무지무채무침 배추김치 0802.0kcal	잡곡밥 호박새우젓국 닭살두부조림 도토리묵무침 다시멸치시래기 지짐 배추김치 0788.0kcal	잡곡밥 무채콩나물국 깻순제육두루치 기 수제강된장지짐 계절나물 배추김치 0794.0kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 호박고추장찌개 생선양념조림 볼어묵간장조림 계절나물 배추김치 0799.0kcal	잡곡밥 전주식콩나물국 춘천닭갈비 한식잡채 무나물 배추김치 0789.0kcal	잡곡밥 미역국 훈제오리아채볼 고기 새싹탕평채 계절나물 배추김치 0791.0kcal	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 파프리카너비아 니조림 마파가지 무생채 배추김치 0795.0kcal
저녁 식단	잡곡밥 맑은미역국 우민찌감자조림 고구마튀김 무나물 배추김치 0687.0kcal	잡곡밥 느타리버섯계란 국 생선까스*소스 볼어묵연근조림 계절나물 배추김치 0690.0kcal	잡곡밥 썩갓어묵탕 피쉬볼콩나물찜 콩고기표고버섯 조림 오복지지짐 배추김치 0685.0kcal	잡곡밥 쇠고기무국 묵은지제육찜 짜글이연근겉장 조림 계절나물 배추김치 0690.0kcal	잡곡밥 순두부백탕 영양짜장덮밥 완자야채불맛소 스조림 오이송송이 배추김치 0692.0kcal	잡곡밥 오징어국 깻순오삼볼고기 연두부*양념장 계절나물 배추김치 0687.0kcal	잡곡밥 표고버섯된장찌 개 고등어살무조림 야채어묵조림 시래기지짐 배추김치 0686.0kcal
오후 간식	비스킷 두유	계절과일 요플레	찐고구마 비피더스	꿀호떡 두유	계절과일 요플레	찐계란 두유	비스킷 음료
기능 식이	순두부영양죽 단호박죽 해물부추죽	순두부영양죽 계란시금치죽 감자야채죽	순두부영양죽 쇠고기깨죽 콩나물버섯죽	순두부영양죽 참치당근죽 흑임자죽	순두부영양죽 옥수수당근죽 북어채소죽	순두부영양죽 해물채소죽 브로콜리영양죽	순두부영양죽 게맛살죽 참치채소죽

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	잡곡밥 시원한김치국 중화풍계살스프 부추느타리버섯 조림 맛살숙주나물 배추김치 0629.0kcal	잡곡밥 계란국 하와이안미트볼 조림 브로콜리감자조 림 멸치시래기지짐 배추김치 0634.0kcal	잡곡밥 오징어국 시금치계란찜 가지두부조림 계절나물 배추김치 0631.0kcal	잡곡밥 감자국 닭살야채스프 참치살무조림 건파래자반 배추김치 0637.0kcal	잡곡밥 토란탕 스크램블에그 파리고추감자조 림 계절나물 배추김치 0642.0kcal	잡곡밥 다시마장국 연두부*양념장 돈장표고버섯조 림 콩나물무침 배추김치 0630.0kcal	잡곡밥 팽이버섯미소장 국 콩치캔무짬지지 짐 햄감자간장조림 고사리나물 배추김치 0635.0kcal
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 갈비양념돈장조 림 청포묵무침 계절나물 배추김치 0792.0kcal	잡곡밥 건새우열무국 아귀해물콩나물 찜 볼어묵조림 무짬지지짐 배추김치 0798.0kcal	잡곡밥 맑은채소국 돈채한식잡채 감자브로콜리조 림 야채그린샐러드* 소스 배추김치 0810.0kcal	★초복특식★ 찰쌀밥 한방반계탕 파프리카어묵조 림 수제피클 과일음료 배추김치 0799.0kcal	잡곡밥 청국장 간장불고기 들깨두부조림 무나물 배추김치 0789.0kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생 일특식) 깻순닭볶음탕 베이컨홍고추감 자조림 계절나물 배추김치 0794.0kcal	★별미식/비빔밥 ★ 잡곡밥 미소장국 제육볶음 비빔나물 수제강된장 배추김치 0788.0kcal
저녁 식단	잡곡밥 채개장 해물가스*소스 새우젓시금치두 부찜 계절나물 배추김치 0684.0kcal	잡곡밥 호박고추장찌개 간장버섯불고기 연두부*양념장 계절나물 배추김치 0690.0kcal	잡곡밥 맑은미역국 콩치캔묵은지찜 깻순어묵간장조 림 토란대지짐 배추김치 0689.0kcal	잡곡밥 숙갓어묵국 하이라이스 고기완자야채조 림 계절나물 배추김치 0694.0kcal	잡곡밥 팽이버섯계란탕 돈채콩고기조림 고추장떡 계절나물 배추김치 0690.0kcal	잡곡밥 미소시루 단호박카레라이 스 교자만두탕수 건나물지짐 배추김치 0688.0kcal	잡곡밥 오징어해장국 짜글이버섯간장 조림 볶음김치어묵조 림 계절나물 배추김치 0694.0kcal
오후 간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	찐계란 두유	계절과일 음료	비스킷 비피더스	찐단호박 두유	비스킷 음료
기능 식이	순두부영양죽 콩나물야채죽 옥수수죽	순두부영양죽 흑임자죽 쇠고기깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 북어채소죽	순두부영양죽 영양닭죽 홍합미역죽	순두부영양죽 옥수수죽 북어채소죽	순두부영양죽 해물채소죽 브로콜리영양죽	순두부영양죽 계맛살죽 참치채소죽

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	잡곡밥 콩가루배추국 시금치크림스프 아몬드고구마조림 무나물 배추김치 0630.0kcal	잡곡밥 물만두국 고기완자조림 깍둑감자멸치볶음 계절나물 배추김치 0632.0kcal	잡곡밥 시원해장국 스크램블에그 해물누룽지탕 토란대지짐 배추김치 0633.0kcal	잡곡밥 다시마국 통마늘떡갈비조림 펜네야채그라탕 계절나물 배추김치 0628.0kcal	잡곡밥 새우젓감자국 부들계란찜 돈채우거지지짐 김구이 배추김치 0635.0kcal	잡곡밥 미소장국 파리고추어묵볶음 연두부*양념장 양배추참깨볶음 배추김치 0635.0kcal	잡곡밥 콩나물국 고추장짜글이 콩자반 계절나물 배추김치 0630.0kcal
점심 식단	잡곡밥 쇠고기탕국 오징어야채볶음 팽이버섯미역줄기볶음 계절나물 배추김치 0792.0kcal	잡곡밥 시래기고추장국 숯향불고기 모듬버섯볶음 숙주부추무침 배추김치 0795.0kcal	잡곡밥 김치국 데리야끼닭살구이 푸실리샐러드 고추잎무침 배추김치 0799.0kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 시골된장국 두루치기 백김치도토리묵 무침 계절나물 배추김치 0801.0kcal	잡곡밥 육개장 한방돈사태조림 우영채개소스무침 계절나물 배추김치 0791.0kcal	잡곡밥 오이냉국 생선묵은지찜 콩고기파프리카조림 천사채샐러드 배추김치 0795.0kcal	잡곡밥(중복) 썩갓유부채장국 한방수삼장조림 당면야채간장무침 계절나물 배추김치 0793.0kcal
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 언양불고기 건새우마늘쫀볶음 돌자반 배추김치 0687.0kcal	잡곡밥 우동국 부대향소스 수제녹두전 양파장아찌 배추김치 0692.0kcal	잡곡밥 들깨버섯탕 돈장조림 소금양념두부찜 계절나물 배추김치 0690.0kcal	잡곡밥 짬뽕국 애호박덮밥 간풍기 단무지채무침 배추김치 0687.0kcal	잡곡밥 썩갓유부국 함박폭찜 알감자조림 콩나물무침 배추김치 0686.0kcal	잡곡밥 얼큰찌개 어항가지덮밥 후루초탕수만두 계절나물 배추김치 0691.0kcal	잡곡밥 된장국 고추잡채 곤약김무침 깻잎지 배추김치 0694.0kcal
오후 간식	비스킷 두유	찐감자 비피더스	후레쉬베리 두유	통단팥도라야끼 요플레	왕만쥬 두유	계절과일 음료	카스타드 요구르트
기능 식이	순두부영양죽 브로콜리당근죽 단호박죽	순두부영양죽 흑임자죽 쇠고기깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 북어채소죽	순두부영양죽 참치당근죽 홍합미역죽	순두부영양죽 옥수수죽 북어채소죽	순두부영양죽 해물채소죽 브로콜리영양죽	순두부영양죽 영양닭죽 참치채소죽

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	잡곡밥 두부새우젓국 클램차우더 비엔나소시지감 자조림 김구이 배추김치 0633.0kcal	잡곡밥 바지락미역국 동그랑땡조림 보리새우무지찜 콩나물무침 배추김치 0628.0kcal	잡곡밥 다시마장국 순두부그라탕 감자오징어조림 계절나물 배추김치 0634.0kcal	잡곡밥 시래기된장국 부들계란찜 어항두부가지찜 깻잎지 배추김치 0639.0kcal	잡곡밥 애호박황태국 게살스프 매콤양념소시지 조림 고사리지짐 배추김치 0644.0kcal	잡곡밥 어묵국 치킨토마토스튜 고추장호박찜 김구이 배추김치 0631.0kcal	
점심 식단	잡곡밥 배추닭국 짜장불고기 팽이버섯두부간 장조림 계절나물 배추김치 0791.0kcal	잡곡밥 부대찌개 깻순제육두루치 기 도토리묵산채무 침 게맛살숙주나물 배추김치 0793.0kcal	잡곡밥 청국장 영양짜장소스 푹고추두부조림 짜사이부추된장 무침 배추김치 0787.0kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 썩갓유부채장국 생선양념조림 한식잡채 계절나물 배추김치 0801.0kcal	잡곡밥(별미식) 우거지된장국 콩나물밥 숯향불고기 오이나물 김구이 0791.0kcal	잡곡밥 계란감자국 피망잡채 건새우먹지조림 열무나물 배추김치 0793.0kcal	
저녁 식단	잡곡밥 사골미역국 돈육곤약장조림 파리초고구마고 추장조림 무짬지지짐 배추김치 0680.0kcal	잡곡밥 열무된장국 굴소스두부덮밥 돈장시래기지짐 오이나물 배추김치 0679.0kcal	잡곡밥 청양고추콩나물 국 미트볼파인조림 볼어묵간장조림 계절나물 배추김치 0691.0kcal	잡곡밥 참치추어탕 버섯돈장조림 지리멸치무조림 계절나물 배추김치 0688.0kcal	잡곡밥 다시마장국 두부너비아니조 림 표고버섯감자조 림 계절나물 배추김치 0684.0kcal	잡곡밥 백짬뽕국 계란마파덮밥 불향완자조림 수제피클 배추김치 0667.0kcal	
오후 간식	비스켓 두유	계절과일 요플레	찐계란 비피더스	비스켓 음료	꿀호떡 두유	비스켓 두유	
기능 식이	순두부영양죽 매생이죽 계란버섯죽	순두부영양죽 계란시금치죽 감자야채죽	순두부영양죽 홍합미역죽 콩나물버섯죽	순두부영양죽 참치당근죽 복어채소죽	순두부영양죽 쇠고기깨죽 단호박죽	순두부영양죽 생선살죽 들깨죽	
저염 식						만두(돈육): 국내산	

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