

식단표

2026년 10월

삼성요양원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 들깨두부탕 참치캔김치볶음 옛날소시지전 오이숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 민짜메추리알조림 도라지마늘쫀무침 돌자반 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 어묵국 생선살구이 총알버섯볶음 고춧잎지 배추김치 (622kcal)
점심 식단					잡곡밥 장터국밥 마파두부조림 전통잡채 아삭고추양파장아찌 배추김치 (788kcal)	잡곡밥 해장국 갈비양념짜글이조림 구운어묵오이생채 무나물 배추김치 (794kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 토마토카레소스 매콤두부조림 수제피클 배추김치 (796kcal)
저녁 식단					잡곡밥 민물새우국 우채묵이버섯볶음 만두튀김&탕수소스 사과치커리겉절이 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 애호박황태국 치킨까스&머스타드 배추쌈장나물 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 미역된장국 제육볶음 통감자조림 모듬채소샐러드 배추김치 (648kcal)
기능 식이					완두콩죽 흑임자죽 오징어참깨죽	매생이죽 누룽지죽 표고계란죽	순두부영양죽 건새우야채죽 땅콩

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	잡곡밥 미소장국 총알버섯콩고기 볶음 단호박스프 토란대나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 재첩국 민짜마파두부 미역줄기양파볶 음 돌자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 스크램블에그 푸실리케칩파스 타 꼬들빼가지 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 어묵탕 닭살브로콜리볶 음 숙주오이무침 양배추김치 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 누룽지국 미트볼라따뚜이 시금치크림스프 짜사이무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 오징어두부국 어묵전 우영채마늘쫑볶 음 배추쌈장나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 말랑계란찜 들기름묵은지찜 새송이들깨볶음 배추김치 (621kcal)
점심 식단	잡곡밥 호박고추장국 돈채알배추볶음 김말이튀김 배추김치 (797kcal)	잡곡밥 북어해장국 사천식짜장소스 치킨까스&머스타 드 오이깍두기 배추김치 (789kcal)	잡곡밥 장터국밥 돈사태무조림 단호박당근조림 수제피클 배추김치 (793kcal)	잡곡밥 감자국 고등어양념조림 탕평채 취나물볶음 배추김치 (782kcal)	잡곡밥 청국장 우삼겹목이버섯 볶음 고사리볶음 단무지채무침 배추김치 (799kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 연양식불고기 파리고추어묵조 림 양배추&쌈장 배추김치 (784kcal)	잡곡밥 두부탕국 참치짜글이 돈채삼색파망볶 음 오복지무침 배추김치 (786kcal)
저녁 식단	잡곡밥 잡개장 두부탕수육 떡산적조림 양파장아찌 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물콩나물찜 불어묵간풍기 툇무생채 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 유부장국 청 파래오징어까 스 호박고추장조림 그린샐러드&키위 소스 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 시락국 갈비산적조림 메밀배추전 유부냉채 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어캔무조림 고구마튀김 상추샐러드 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 낙지연포탕 고기완자전 오징어젓갈무침 시래기지짐 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 민물새우국 우채숙주볶음 총알버섯볶음 목이버섯유자무 침 배추김치 (672kcal)
기능 식이	순두부영양죽 땅콩죽 기장죽	쇠고기호박죽 백김치죽 감자계란죽	브로콜리맛살죽 서리태죽 땅콩죽	단호박죽 참치야채죽 미역죽	옥수수죽 오징어야채죽 차조죽	흑미쌀죽 북어콩나물죽 자색고구마죽	콩나물야채죽 흑미두부죽 생선살죽

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	잡곡밥 감자국 돈채무조림 단호박범벅 열무나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 보리새우된장국 베이컨감자조림 새송이버섯볶음 김구이 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 연두부&양념장 스팸볶음 청경채겉절이 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 미역국 옥수수계란찜 호박들깨볶음 무말랭이무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 들깨무채국 콩고기고구마조림 숙주나물무침 노각무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 어묵탕 두부두루치기 해초무침 콩나물생채 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 해장국 고등어캔무조림 사과사라다 꼬들빼기지 배추김치 (631kcal)
점심 식단	잡곡밥 육개장 피망잡채 연근파인애플조림 건나물볶음 배추김치 (790kcal)	잡곡밥 시골된장국 사과카레소스 돈까스&소스 수제피클 배추김치 (785kcal)	잡곡밥 두부미역국 바싹불고기 도토리묵백김치 무침 호박지짐 배추김치 (791kcal)	잡곡밥 콩나물국 갈비양념돈사태 찜 과일야채마요샐러드 고사리고추장볶음 배추김치 (795kcal)	잡곡밥 돼지국밥 두부양념조림 한식잡채 미역줄기양배추무침 배추김치 (789kcal)	잡곡밥 스팸김치국 간장찜닭 브로콜리느타리 버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (793kcal)	잡곡밥 유부된장국 된장불고기 쫄면양념당면무침 돌자반 배추김치 (784kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배춧국 피쉬볼콩나물찜 두부강정&소스 미역초무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 경상도쇠고기탕국 명란두부찜 연육야채전 재철겉절이 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 닭살배춧국 고기경단야채조림 죽봉어묵오이생채 먹지지짐 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 조기구이 새우살마늘쫄무침 치자무생채 배추김치 (664kcal)	잡곡밥 해장국 훈제오리김치볶음 팽이버섯냉채 콩자반 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 쇠고기당면국 돈채아삭고추볶음 통감자조림 수제피클 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 감자수제비국 두부짜글이 나쵸토픽샐러드&소스 고구마맛탕 배추김치 (650kcal)
기능 식이	브로콜리아채죽 단호박죽 검정콩죽	감자죽 민짜김치죽 기장죽	양배추계란죽 흑임자죽 호두죽	땅콩죽 닭살고구마죽 팥죽	두부영양죽 생선살죽 게맛살야채죽	완두콩죽 누룽지죽 자색고구마죽	땅콩죽 사골근대죽 병아리콩죽

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	잡곡밥 미소시루 뿌리채소콩고기 조림 호박볶음 숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 애호박국 당근계란찜 은이버섯겨자채 김구이 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 숙주돈채볶음 표고버섯장조림 오징어젓갈무채 무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 챙이버섯장국 게살스프 어묵야채볶음 마늘쫄무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 샤브샤브국 숙갓두부버무리 멸치무조림 된장깻잎지 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 건새우뭇국 베이컨스크램블 드레그 토란대무침 돌자반 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 배춧국 해물버섯볶음 콩고기단호박조 림 마카로니샐러드 배추김치 (638kcal)
점심 식단	잡곡밥 순두부들깨탕 너비아니컬러푸 드조림 툇무생채 민짜열무볶음 배추김치 (784kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈육알배추굴소 스조림 푸실리샐러드 미역줄기초고추 장무침 배추김치 (792kcal)	잡곡밥 게살계란탕 짜장소스 라조기 단무지무침 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 야채된장국 돼지고기갈비양 념조림 오색청포묵 오이소박이 배추김치 (794kcal)	잡곡밥 부대찌개 춘천닭갈비 토란대지짐 비트장아찌 배추김치 (782kcal)	잡곡밥 미소시루 볼어묵콩나물찜 난자완스 버섯볶음 배추김치 (790kcal)	잡곡밥 종합어묵탕 열무돼지고기볶 음 어항가지 우무냉채 배추김치 (789kcal)
저녁 식단	잡곡밥 건나물국 스테이크불고기 두부샐러드 무짜지무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 시락국 공치캔무조림 해물완자전 어묵미나리무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 육개장 불고기잡채 무쌈 모듬야채무침 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 순두부백탕 조기구이 민짜묵은지찜 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 무채국 오리주물럭 사찰식무야채전 꼬시래기무침 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 청국장 함박스테이크 줄감자튀김 브로콜리느타리 버섯볶음 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살야채볶음 햄맛살볶음 미역유자청무침 배추김치 (642kcal)
기능 식이	들깨죽 순두부야채죽 백김치죽	자색고구마죽 흰살생선죽 흑임자죽	녹두죽 쇠고기양배추죽 땅콩죽	버섯야채죽 참깨죽 누룽지죽	옥수수죽 단호박죽 근대사골죽	청경채계란죽 두부영양죽 북어콩나물죽	홍국쌀죽 기장국 영양닭죽
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	잡곡밥 물만둣국 보리멸구이 새송이그린빈스 볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 우거지들깨탕 베이컨야채그라 탕 고사리지짐 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 백된장국 시금치프리타타 오징어조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 목이버섯돈채볶 음 스팸피망볶음 연근콩자반 배추김치	잡곡밥 김치국 클램चा우더 콩고기볶음 호박지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살뭇국 감자베이컨조림 도라지유자청무 침 돌자반 배추김치	잡곡밥 해장국 부추산적전 청포묵김무침 짜사이무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 바지락국 대파불고기 북어채무침 당근숙주나물 배추김치 (788kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 도토리묵&양념장 들기름김치찜 배추김치 (791kcal)	잡곡밥 선짓국 돈채푹고추볶음 두부조림 야채겉절이 배추김치 (780kcal)	잡곡밥 호박연두부탕 전통잡채 볼어묵조림 아삭고추양파장 아찌 배추김치 (789kcal)	잡곡밥 버섯찌개 코다리강정 고구마줄기지짐 치커리겉절이 배추김치 (795kcal)	잡곡밥 계란탕 닭살김치볶음 새우살호박찜 건새우무나물 배추김치 (799kcal)	잡곡밥 잔치국수 너비아니전 참치캔묵은지찜 오이탕탕이 배추김치 (794kcal)
저녁 식단	잡곡밥 김치찌개 갈비양념돈장조 림 연근샐러드 브로콜리된장볶 음 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 버섯찌개 가지뎡밥소스 팝콘치킨샐러드 된장무조림 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 콩가루냉이국 해물찜 고구마튀김 얼갈이겉절이 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 알토란국 백불고기 건새우무지짐 실곤약깻잎무침 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 야채짬뽕국 짜장소스 탕수육&과일소스 오색피클 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 우거지해장국 불향불고기 천사채마요무침 가지나물 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 얼큰찌개 닭살고구마조림 미역줄기볶음 배추쌈장무침 배추김치 (638kcal)
기능 식이	감자계란죽 매생이죽 옥수수죽	누울지죽 새우살브로콜리 죽 완두콩죽	순두부영양죽 시금치계란죽 오징어참깨죽	들깨죽 쇠고기호박죽 매생이죽	자색고구마죽 흑미쌀죽 황태무죽	호두죽 북어미역죽 버섯영양죽	게맛살죽 참치당근죽 해물영양죽

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