

식단표

2026년 07월

포도나무요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(562kcal)	점심(630kcal)	아침(565kcal)	점심(628kcal)	아침(563kcal)	점심(627kcal)	아침(570kcal)	점심(632kcal)
						쌀밥/흰죽 홍합살무국 돈육장조림 마늘콩볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기콩나물비빔밥 들깨미역국 두부양념조림 도토리묵김가루무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 매추리알장조림 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 황태해장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 다시마&초장 배추김치	쌀밥/흰죽 시골국*대파 부드러운닭살장조림 고구마조림 호박볶음 배추김치	잡곡밥/생선살죽 순두부찌개 동태콩나물찜 어묵볶음 시금채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 돌깨무채국 돈민짜이채볶음 얼갈이나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/오리살죽 김치두부국 훈제오리피망볶음 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치
						저녁(572kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식
						잡곡밥/버섯죽 감자완자국 콩치무조림 표고버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	뉴케어 오픈레 미니쿠키	잡곡밥/아채죽 시래기된장국 간장불고기 간지채볶음 들깨무나물 배추김치	뉴케어 오픈레 커피	잡곡밥/미역죽 옥수수스프 생선까스&타르스 스 미역줄기볶음 푸슬리샐러드 배추김치	뉴케어 커피콩빵 망고주스	백미밥/아채죽 된장찌개 소불고기 숙주나물 무생채 배추김치	뉴케어 찐감자 커피
5		6		7		8		9		10		11	
아침(564kcal)	점심(642kcal)	아침(570kcal)	점심(640kcal)	아침(565kcal)	점심(639kcal)	아침(572kcal)	점심(642kcal)	아침(569kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(641kcal)	아침(568kcal)	점심(645kcal)
쌀밥/흰죽 아욱된장국 아채계란찜 우영채조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/계란살죽 콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 맛살오이겨자채무 침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 소불고기 가지나물 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 비지릭순두부찌개 코다리무조림 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 감자다시마국 돈민짜두부조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/소고기죽 꽃게된장찌개 버섯불고기 김치전 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유채된장국 아채계란찜 건새우무조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 콩국수 삶은계란/오이채고명 물만두&간장 마늘쫀무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 부드러운닭살장조림 호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/두부죽 황태해장국 돈육두루치기 온두부&양념장 어묵볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치두부조림 연근조림 시금채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 순살감자탕 계란말이 도토리묵&양념장 오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 돈민짜이채볶음 청경채나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/계란아채죽 호박된장찌개 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 얼갈이나물 배추김치
저녁(567kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(562kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식
잡곡밥/생선살죽 소고기무국 임연수구이 가지나물 콘샐러드 배추김치	뉴케어 카스타드 사과주스	잡곡밥/닭죽 시래기된장국 찜닭 브로콜리참깨볶음 상추겉절이 배추김치	뉴케어 단호박조청찜 커피	잡곡밥/오리살죽 숙것어묵탕 훈제오리볶음 시금채나물 마카로니샐러드 배추김치	뉴케어 꿀호떡 망고주스	잡곡밥/아채죽 계란파국 돈육장조림 가지굴스스볶음 해초무침 배추김치	뉴케어 오픈레 미니쿠키	잡곡밥/감자죽 팽이버섯된장국 고등어무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	뉴케어 바나나빵 커피	잡곡밥/계란죽 미니우동국 카레소스 생선까스&타르스 스 부추양파무침 배추김치	뉴케어 경주빵 딸기주스	잡곡밥/아채죽 들깨버섯국 동태전 우영채조림 청경채나물 배추김치	뉴케어 찐감자 커피

12		13		14		15		16		17		18	
아침(573kcal)	점심(642kcal)	아침(565kcal)	점심(641kcal)	아침(570kcal)	점심(639kcal)	아침(564kcal)	점심(640kcal)	아침(570kcal)	점심(635kcal)	아침(568kcal)	점심(638kcal)	아침(565kcal)	점심(641kcal)
쌀밥/흰죽 어묵국 돈육장조림 진멸치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/닭이채죽 황태국 닭살데리야끼볶음 감자조림 배추나물 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 우민쌈이채볶음 새송이버섯볶음 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 소불고기 탕평채 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 민짜기볶음 순두부&양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/계란살죽 된장찌개 돈육김치볶음 부추전 치커리생채 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 오미산적 어묵채볶음 고구마샐러드 배추김치	찰밥/닭죽 한방순살산계탕 두부양념조림 상추겉절이 배추김치 수박	쌀밥/흰죽 호박배우젓국 근대된장국 계란말이 오이무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 근대된장국 계란말이 제육볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯된장국 돈채파프리카볶음 감자조림 마늘쫀얇은무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합살미역국 백순대볶음 아재게란찜 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마우채국 부드러운닭살장조림 호박나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란이채죽 냉도토리묵사발 돈육미파두부 맛살콩나물오이겨자 무침 오복지부추무침 배추김치
저녁(564kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식
잡곡밥/계란살죽 근대된장국 제육볶음 맛살양배추볶음 오복채부추무침 배추김치	뉴케어 롤케익 매실주스	잡곡밥/버섯죽 쫄갠어묵탕 한식잡채 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	뉴케어 단호박조청찜 포도주스	잡곡밥/참치죽 계란두부국 콩치무조림 청경채나물 연근샐러드 배추김치	뉴케어 생선케익 수박	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 간장불고기 우렁조림 숙주나물 배추김치	뉴케어 옐레 미니쿠키	잡곡밥/생선살죽 된장찌개 고등어구이 고구마조림 실곤약이채무침 배추김치	뉴케어 꿀호떡 커피	잡곡밥/계란죽 시래기된장국 간장불고기 양배추쌈&쌈장 가지나물 배추김치	뉴케어 커피콩빵 딸기주스	잡곡밥/이채죽 새우젓우채국 생선가스&타르스 맛살이채볶음 양상추새싹샐러드 배추김치	뉴케어 찜감자 커피
19		20		21		22		23		24		25	
아침(570kcal)	점심(635kcal)	아침(572kcal)	점심(624kcal)	아침(580kcal)	점심(628kcal)	아침(571kcal)	점심(635kcal)	아침(568kcal)	점심(645kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(569kcal)	점심(643kcal)
쌀밥/흰죽 배추된장국 돈민짜이채볶음 단호박샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥/이채죽 계란파국 돈육짜장소스 버섯탕수육&소스 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란장조림 배추나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 미역오이냉국 간장돈육볶음 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 미트볼피망조림 연두부&양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 미니우동국 카레덮밥 새우까스&소스 오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치김치볶음 온두부 죽순들깨볶음 배추김치	잡곡밥/오리살죽 팽이장국 훈제오리이채볶음 도토리묵이채무침 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치유부국 돈민짜피망볶음 얼갈이된장지짐 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/계란이채죽 바지락살미역국 제육볶음 새우살브로컬리볶음 양배추샐러드&드레싱 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨우채국 계란찜 시금치나물 단호박샐러드 노각무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 꽃게된장찌개 한식잡채 표고버섯볶음 노각무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부장국 부드러운닭살장조림 진멸치볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 냉모밀국수 무순/김가루/토마토 보쌈 무생채 배추김치
저녁(560kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식
잡곡밥/두부죽 콩나물국 제육볶음 총알새송이버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	뉴케어 옐레 바나나주스	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 고등어무조림 어묵볶음 숙주나물 배추김치	뉴케어 단호박조청찜 커피	잡곡밥/닭이채죽 황태무국 닭간장조림 참치양배추볶음 시금치나물 배추김치	뉴케어 롤케익 딸기주스	잡곡밥/이채죽 계란국 간장불고기 호박나물 콘샐러드 배추김치	뉴케어 옐레 미니쿠키	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 코다리무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	뉴케어 꿀호떡 커피	잡곡밥/이채죽 복어국 닭볶음탕 맛살이채볶음 숙주나물 배추김치	뉴케어 경주빵 바나나주스	잡곡밥/계란죽 콩나물국 콩자김치조림 맛살곤약초무침 청경채나물 배추김치	뉴케어 찜감자 커피
26		27		28		29		30		31			
아침(562kcal)	점심(630kcal)	아침(568kcal)	점심(632kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(648kcal)	아침(556kcal)	점심(640kcal)	아침(561kcal)	점심(643kcal)		
쌀밥/흰죽 열무된장국 돈육장조림 브로컬리참깨무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/닭이채죽 들깨미역국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 이채계란찜 얼갈이나물 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 쫄갠어묵탕 고등어구이 도토리묵김치무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치어묵국 메추리알조림 유채나물 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 닭볶음탕 양배추쌈&쌈장 양파징이찌 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 부드러운닭살조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/버섯이채죽 들깨간장탕 계란말이 새송이버섯볶음 양파징이찌 배추김치	쌀밥/흰죽 호박배우젓국 돈민짜이채볶음 어묵채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 콩국수 삶은계란/오이채고명 매밀전병 얼갈이나물 열무김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채굴소스볶음 우렁채조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/오리살죽 황태국 훈제오리피망볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치		
저녁(565kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(554kcal)	간식	저녁(549kcal)	간식	저녁(545kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식		
잡곡밥/이채죽 바지락무국 돈육미파두부 가지굴소스볶음 오복채부추무침 배추김치	뉴케어 커피콩빵 망고주스	잡곡밥/이채죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 온두부 브로컬리참깨무침 배추김치	뉴케어 단호박조청찜 커피	잡곡밥/두부이채죽 된장찌개 생선가스&타르스 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	뉴케어 옐레 바나나주스	잡곡밥/계란이채죽 순두부찌개 간장돈불고기 곰피&초장 무생채 배추김치	뉴케어 옐레 미니쿠키	잡곡밥/닭죽 물만두국 닭볶음탕 연근조림 숙주나물 배추김치	뉴케어 롤케익 커피	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 두부조림 올방개묵김가루무침 들깨무나물 배추김치	뉴케어 커피콩빵 망고주스		

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥,죽,누룽지): 국내산/ 콩(두부류,콩국수,콩비지):수입산 / 김치 : 배추 - 국내산,중국산 고춧가루 - 국내산,중국산 / 돼지고기-국내산,수입산 / 오리고기 : 국내산,중국산 / 닭고기 : 국내산, 브라질산 / 소고기 : 호주산,미국산 / 수산물(낙지,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,조기,다랑어,주꾸미,전복)-수입산※ (주)제이엠푸드에스 / 작성자: 윤선희 영양사