

식단표

2026년 09월

포도나무요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
				1		2		3		4		5															
				아침(568kcal) 점심(640kcal)		아침(570kcal) 점심(640kcal)		아침(554kcal) 점심(632kcal)		아침(562kcal) 점심(638kcal)		아침(572kcal) 점심(628kcal)															
		쌀밥/흰죽 복어국 우채야채볶음 아몬드멸치볶음 고구마샐러드 배추김치		잡곡밥/닭죽 소고기미역국 안동찜닭 단호박튀김*초간장 오이무침 배추김치		쌀밥/흰죽 홍합살무국 부드러운닭살장조림 마늘콩볶음 숙주나물무침 배추김치		잡곡밥/소고기죽 비지락소두부찌개 돈육무장조림 해파리냉채무침 부추무침 배추김치		쌀밥/흰죽 계란야채죽 잔치국수/야채지단 고명 물만두찜 시금치나물 오복채부추무침 배추김치		쌀밥/흰죽 군대된장국 돈육장조림 배추나물 무생채 배추김치		쌀밥/흰죽 소고기미역국 들기름두부구이*양념장 브로컬리*초장 감자샐러드 배추김치		잡곡밥/소고기야채죽 열무된장국 제육볶음 한식잡채 청경채나물 배추김치											
		저녁(578kcal) 간식		저녁(579kcal) 간식		저녁(568kcal) 간식		저녁(564kcal) 간식		저녁(563kcal) 간식		저녁(563kcal) 간식															
		잡곡밥/두부야채죽 호박새우젓국 중화풍돈육마파두부 물만두찜*초간장 브로컬리참깨무침 배추김치		뉴케어 제철과일		잡곡밥/참치죽 계란찜국 동태전*초간장 땅콩조림 열무무침 배추김치		뉴케어 오픈레쿠키		잡곡밥/두부야채죽 들깨버섯탕 메추리알고약장조림 숙갓두부무침 콩나물무침 배추김치		뉴케어 꿀허떡 커피		잡곡밥/야채죽 양송이소프 등심돈까스&소스 고구마조림 콘샐러드 배추김치		뉴케어 커피콩빵 딸기주스		잡곡밥/계살죽 팽이계란국 돈육가지볶음 맛살야채볶음 오복자채부추무침 배추김치		뉴케어 찐감자 커피							
6		7		8		9		10		11		12															
아침(570kcal) 점심(648kcal)		아침(572kcal) 점심(640kcal)		아침(565kcal) 점심(649kcal)		아침(568kcal) 점심(654kcal)		아침(563kcal) 점심(660kcal)		아침(561kcal) 점심(648kcal)		아침(571kcal) 점심(651kcal)															
쌀밥/흰죽 맑은무채국 계란장조림 느타리버섯볶음 맛살샐러드 배추김치		잡곡밥/닭죽 아욱된장국 고구마닭볶음탕 건새우호박볶음 숙주나물 배추김치		쌀밥/흰죽 사골국*대파 다진소고기야채볶음 무생채 도시락김 배추김치		잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 간장불고기 탕평채 가지찜*양념장 배추김치		쌀밥/흰죽 들깨감자국 참치두부조림 열무나물 오징어젓무침 배추김치		잡곡밥/소고기죽 소고기콩나물비빔밥 양념장/배추된장국 계란후라이 오이된장무침 배추김치		쌀밥/흰죽 아욱된장국 미트볼피망조림 청경채나물 깻잎지 배추김치		잡곡밥/오리살죽 숙갓어묵국 훈제오리야채볶음 해물동그랑땡조림 숙주나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 복어무국 돈채피망볶음 배추나물 김치반 배추김치		잡곡밥/생선살죽 마나리동태탕 계란말이 도토리묵김치무침 시금치나물무침 배추김치		쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 연두부*초간장 부추무침 배추김치		잡곡밥/소고기죽 홍합살무국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 시래기된장지짐 배추김치		쌀밥/흰죽 열무된장국 돈육두부조림 느타리버섯야채볶음 오복자무침 배추김치		잡곡밥/검은깨죽 가쓰오장국 돈육가래소스 야채고로케&게찜 얼갈이겉절이 배추김치	
저녁(570kcal) 간식		저녁(568kcal) 간식		저녁(563kcal) 간식		저녁(573kcal) 간식		저녁(565kcal) 간식		저녁(561kcal) 간식		저녁(569kcal) 간식															
잡곡밥/참치죽 콩나물국 공치무조림 동그랑땡구이*케찹 시금치나물 배추김치		뉴케어 꿀허떡 딸기주스		잡곡밥/계란죽 시금치된장국 생선까스*타르소스 우영조림 황도양상추샐러드 배추김치		뉴케어 카스타스 커피		잡곡밥/계살죽 황태국 간장불고기 맛살야채볶음 브로컬리*초고추장 배추김치		뉴케어 생신케익 요구르트		잡곡밥/닭죽 군대된장국 치킨데리아끼조림 연근흑임자무침 유채나물 배추김치		뉴케어 오픈레쿠키		잡곡밥/닭죽 군대된장국 치킨데리아끼조림 연근흑임자무침 유채나물 배추김치		뉴케어 후레쉬베리 오렌지주스		잡곡밥/계란야채죽 소고기미역국 떡갈비&파채 건새우배추볶음 무생채 배추김치		뉴케어 제철과일		잡곡밥/야채죽 감자계란국 코다리무조림 브로컬리참깨무침 숙주당근무침 배추김치		뉴케어 찐감자 바나나주스	

13		14		15		16		17		18		19	
아침(565kcal)	점심(640kcal)	아침(569kcal)	점심(645kcal)	아침(573kcal)	점심(658kcal)	아침(571kcal)	점심(660kcal)	아침(568kcal)	점심(652kcal)	아침(564kcal)	점심(669kcal)	아침(563kcal)	점심(653kcal)
쌀밥/흰죽 콩가루배추국 계란찜 고구마샐러드 들깨고사리볶음 배추김치	잡곡밥/닭죽 황태두부국 간장달걀찜 어묵콩나물볶음 호박나물 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락미역국 돈육무장조림 청경채나물 김치반 배추김치	잡곡밥/생선살죽 사골우거지국 고등어김치조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 두부조림 건새우호박볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥(소)/계란야채죽 전치국수/야채지단 고명 새우까스&타르소스 매콤콩나물무침 양파장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 무채국 계란찜 연두부&양념장 부추무침 오이생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 돈육짜장소스 맑은미역국 물만두찜 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 돈민찌야채볶음 전멸치볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 꽃게된장국 돈육간장불고기 김치전 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 들기름두부구이*양념장 맛살숙주볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 돈육바지락개 안동찜닭 브로컬리*초고추장 오복채부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 계란말이 돈민찌가지볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/소고기죽 사골우거지국 고등어김치조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치
저녁(568kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 고추장불고기 묵은지멸치저장 청포묵김가루무침 배추김치	뉴케어 오에스 커피	잡곡밥/게맛살죽 계란국 간장불고기 맛살야채볶음 무생채 배추김치	뉴케어 커피콩빵 딸기주스	잡곡밥/닭죽 어묵탕 닭볶음탕 도토리묵&양념장 시래기된장지짐 배추김치	뉴케어 카스텔라 요구르트	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 가지미구이 어묵야채볶음 양배추당근무침 배추김치	뉴케어 제철과일	잡곡밥/소고기죽 들깨수제비국 다진소고기/계란조림 연근유자무침 무생채 배추김치	뉴케어 롤케익 커피	잡곡밥/버섯죽 옥수수스프 등심돈까스&소스 새송이피망볶음 해초샐러드 배추김치	뉴케어 찜감자 커피	잡곡밥/야채죽 감자콩나물국 돈육아파두부 고구미조림 미역줄기볶음 배추김치	뉴케어 꿀호떡 바나나주스
20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(572kcal)	점심(660kcal)	아침(571kcal)	점심(648kcal)	아침(568kcal)	점심(649kcal)	아침(573kcal)	점심(652kcal)	아침(565kcal)	점심(648kcal)	아침(577kcal)	점심(659kcal)	아침(574kcal)	점심(654kcal)
쌀밥/흰죽 홍합무국 부드러운달걀장조림 콩나물무침 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 우렁치면장개 제육볶음 양배추쌈*쌈장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈채피망볶음 들깨무나물 김치반 배추김치	잡곡밥/닭죽 소고기미역국 고구미달걀비 노트리피망볶음 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란찜 계란말이 땅콩조림 호박나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 들깨시래기국 간장불고기 해파리냉채무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 두부민찌조림 무생채 도시락김 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 순대국밥*부추 계란말이*계찬 브로컬리참깨무침 아삭이고추오이된 장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 떡갈비야채조림 순두부&양념장 깻잎지 백김치	잡곡밥/고기야채죽 홍합살미역국 소고기잡채 녹두전 얼갈이된장지짐 배추김치	쌀밥/흰죽 두부소고기무국 오미산적 연근조림 비빔낙지젓무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 바지락순두부탕 소불고기 삼색나물(콩나물,고 사리,시금치) 청포묵김가루무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 돈육무장조림 맛살숙주볶음 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 순살감자탕 두부계란구이 어묵채볶음 부추양파무침 배추김치
저녁(578kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 황태두부국 너비아니구이*파채 맛살오이양배추겨 자무침 우엉조림 배추김치	뉴케어 꿀호떡 바나나주스	잡곡밥/참치죽 어묵탕 콩치무조림 실곤약야채무침 열무나물 배추김치	뉴케어 도넛과과 커피	잡곡밥/두부죽 얼갈이된장국 중화풍돈육아파두 부 탕수육*소스 오이무침 배추김치	뉴케어 카스텔라 바나나주스	잡곡밥/버섯야채죽 복어국 제육볶음 가지나물 연근흑임자무침 배추김치	뉴케어 오픈레 쿠키	잡곡밥/야채죽 근대된장국 돼지갈비찜 시금치나물 콘샐러드 배추김치	뉴케어 커피콩빵 오렌지주스	잡곡밥/생선살죽 닭곰탕 조기구이 들깨무나물 쌈다시마&초장 배추김치	뉴케어 제철과일	잡곡밥/오리살죽 삼색수제비국 훈제오리야채볶음 마늘콩무침 마카로니샐러드 배추김치	뉴케어 찜감자 딸기주스
27		28		29		30							
아침(562kcal)	점심(648kcal)	아침(568kcal)	점심(659kcal)	아침(570kcal)	점심(654kcal)	아침(569kcal)	점심(660kcal)						
쌀밥/흰죽 황태두부국 계란장조림 표고간장불고기 얼갈이나물 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 꽃게된장찌개 표고간장불고기 도토리묵*양념장 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 떡갈비야채조림 연두부&양념장 무나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 고기만두찜*초간장 브로컬리초무침 단무지채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미역미소국 계란말이 가지나물 연근조림 배추김치	잡곡밥/생선살죽 들깨수제비 동태해물콩나물찜 호박나물 숙주당근무침 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓무채국 들기름두부구이 전멸치볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 황태두부국 돈육간장불고기 단호박튀김*초간장 청경채나물 배추김치						
저녁(568kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식						
잡곡밥/닭살야채죽 계란파국 돈육카레소스 가래야채강정 콩나물무침 배추김치	뉴케어 롤케익 커피	잡곡밥/계란죽 감자양파국 제육볶음 실곤약야채마요우 침 시금치나물 배추김치	뉴케어 후레쉬베리 요구르트	잡곡밥/야채죽 야채스프 생선까스*타르소스 푸실리샐러드 오이생채 배추김치	뉴케어 제철과일	잡곡밥/닭죽 고추장찌개 안동찜닭 청포묵김가루무침 무생채 배추김치	뉴케어 오픈레 쿠키						

※ 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

