

식단표

2026년 07월

한마음요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				백미밥 무채국 참치채소전 곤드레나물무침 맛살볶음 배추김치 (589/26kcal)	백미밥 숙주된장국 고등어구이 도라지생채 호박고지나물볶음 배추김치 (511/21kcal)	백미밥 황태국 온두부&양념장 궁채나물볶음 김구이 배추김치 (507/27kcal)	백미밥 모듬버섯국 쇠고기당근조림 가지나물무침 오이생채 배추김치 (528/22kcal)
점심 식단				잡곡밥 미소장국 돈까스&소스 마카로니샐러드 오이나물무침 배추김치 (646/24kcal)	잡곡밥 근대국 쇠불고기 세발나물무침 양배추찜 깍두기 (514/25kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 오징어조림 썩갓무침 브로콜리볶음 배추김치 (548/31kcal)	비빔밥 우동국물 달걀후라이 볼어묵조림 열무나물무침 배추김치 (648/28kcal)
저녁 식단				백미밥 청경채맑은국 마파두부 잔멸치조림 곤약무침 배추김치 (549/25kcal)	백미밥 닭개장 메추리알장조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치 (518/27kcal)	백미밥 들기름미역국 제육볶음 마늘종조림 콩나물무침 배추김치 (582/22kcal)	백미밥 부추된장국 콩치김치찜 감자채피망볶음 고춧잎나물무침 깍두기 (514/25kcal)
오전 간식				자두 Jan-35	마시는요구르트 132/3	바나나 Jan-52	미숫가루 Feb-56
오후 간식				견과류&우유 249/11	절편&보리차 123/2	소보로빵&우유 400/13	한과&옥수수차 Jan-89
기능 식이				영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
당뇨 식				현미죽	현미죽	현미죽	현미죽
경관 식				하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란

[illegible]

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 들기름미역국 돼지고기브로콜 리볶음 파프리카피클 시금치나물무침 배추김치 (540/20kcal)	백미밥 된장찌개 고등어구이 참나물무침 감자채볶음 배추김치 (576/24kcal)	백미밥 새우살국 베이컨스크램블 에그 근대나물무침 김구이 배추김치 (524/27kcal)	백미밥 콩나물국 닭불고기 견과류조림 배추나물무침 깍두기 (577/24kcal)	백미밥 조랭이떡국 오징어숙회&초고 추장 고사리나물볶음 연근조림 배추김치 (581/26kcal)	백미밥 무쌈국 두부조림 비엔나케첩볶음 치커리무침 배추김치 (628/24kcal)	
점심 식단	잡곡밥 배춧국 훈제오리구이&소 스 단호박채볶음 아삭이고추무침 깍두기 (539/18kcal)	잡곡밥 유부국 영양닭찜 숙주나물무침 도라지생채 배추김치 (562/24kcal)	잡곡밥 시래기국 쇠고기곤약장조 림 우영볶음 무나물무침 배추김치 (568/18kcal)	잡곡밥 애호박된장국 온두부&김치볶음 잔멸치크렌베리 조림 느타리버섯무침 깍두기 (504/27kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육간장조림 곰취나물무침 파프리카볶음 배추김치 (682/44kcal)	잡곡밥 감자된장국 닭갈비 깻잎나물무침 미역줄기볶음 배추김치 (513/26kcal)	
저녁 식단	백미밥 설렁탕 너비아니조림 진미채볶음 방풍나물무침 배추김치 (585/30kcal)	마파두부덮밥 우동국물 채소튀김 그린샐러드 세발나물무침 배추김치 (609/19kcal)	백미밥 미소장국 간장수육 상추겉절이 오이새콤무침 배추김치 (628/25kcal)	백미밥 시금치국 코다리조림 맛살볶음 더덕무침 배추김치 (609/47kcal)	백미밥 청국장국 쇠고기완자전 비름나물무침 부추겉절이 배추김치 (583/21kcal)	백미밥 온토리묵국 삼치구이 청경채나물볶음 브로콜리깨소스 무침 배추김치 (560/21kcal)	
오전 간식	바나나 Jan-52	미숫가루 Feb-56	복숭아 33/0	마시는요구르트 132/3	토마토 01월 13일	떠먹는요구르트 120/7	
오후 간식	약과&우유 346/10	바람떡&보리차 148/9	카스테라&두유 369/13	쌀과자&오미자차 146/1	토스트&우유 345/14	찐단호박&동글레 차 Feb-74	
기능 식이	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	
당뇨 식	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	
경관 식	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시.1.쌀,잡곡:(국내산)2.김치(배추,고추가루:국내산).3.소고기(호주산)4.돼지고기(국내산)5.닭고기(닭가슴살,안심,통닭:국내산.닭정육:브라질산)6.새우살(중국산)7.콩(외국산.미국,호주,캐나다)8.다랑어(참치):원양산9.명태(러시아산)10.고등어(국내산,노트웨이)11.오징어(국내산,칠레산,페루산,중국산)12.가자미(러시아)13.베이컨(수입산)4.홍합살(수입산)15.삼치(국내산)16.방어(국내산)17.판콘치킨(닭:국내산)18.돈육완자,비엔나,함박스테이크,고기산적(닭고기,돼지고기:국내산)19.새우까스(새우살:베트남산)20.간풍기(닭:국내산,브라질산)21.해물동그랑땡(연육:베트남산,오징어:칠레산)22.오징어가스(오징어:중국산)23.돈까스(돼지고기:국내산)24오리훈제(오리:국내산,중국산)25.치킨너겟(닭:국내산)28.물만두,군만두(돼지고기:국내산).

**상기식단은 물품수급상황에 따라 일부 변동될 수 있습니다. **

※ 출처: 전국사회복지사협회