

식단표

2025년 10월

라온실버케어요양원

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
아침 식단				백미밥 고사리감자국 두부조림 구이김 물김치 근대나물 김치 (535.6kcal)	백미밥 소고기미역국 메추리알조림 물김치 근대나물 김치 (532.2kcal)	백미밥 계란국 미트볼야채볶음 물김치 숙주나물 김치 (540.6kcal)	백미밥 근대국 유부감자채볶음 물김치 청경채두부무침 김치 (528.3kcal)
점심 식단				백미밥 들깨무채국 돈육김치볶음 순두부*양념장 시래기지짐 김치 (712.8kcal)	백미밥 잔치국수 돈채피망볶음 어묵볶음 청경채생채 김치 (738.2kcal)	백미밥 우거지된장국 고등어구이 청포묵무침 열무나물 김치 (726.2kcal)	백미밥 맑은육개장 닭간장볶음 부대김치볶음 콩나물무침 김치 (722.1kcal)
저녁 식단				백미밥 사골배추국 닭간장볶음 멸치견과류볶음 숙주나물 김치 (622.8kcal)	백미밥 얼갈이된장국 코다리조림 버섯덮밥소스 취나물볶음 김치 (633.9kcal)	백미밥 콩나물국 계란찜 단호박샐러드 부추초간장생채 김치 (638.1kcal)	백미밥 순두부국 돈육간장불고기 무나물볶음 열무생채 김치 (636.7kcal)
오후 간식				이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
기능 식이				흰죽 땅콩죽 녹두죽	흰죽 옥수수죽 흑임자죽	흰죽 깨죽 호박죽	흰죽 들깨죽 땅콩죽

구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
아침 식단	백미밥 바지락미역국 산적야채볶음 베이키드빈스 물김치 김치 (532.2kcal)	백미밥 순두부백탕 돈육죽순채볶음 무생채 구이김 김치 (528.3kcal)	백미밥 얼갈이된장국 참치야채볶음 물김치 오징어젓무무침 김치 (533.3kcal)	백미밥 고사리감자국 두부조림 김구이 고추잎지 김치 (531.8kcal)	백미밥 호박새우젓국 소고기탕평채 호박볶음 물김치 김치 (529.1kcal)	백미밥 순두부백탕 미트볼케찹볶음 무나물볶음 물김치 김치 (534.3kcal)	백미밥 들깨미역국 계란찜 물김치 부추오이생채 김치 (532.1kcal)
점심 식단	백미밥 들깨토란국 민대구조림 호박볶음 도라지오이생채 김치 (728.3kcal)	백미밥 사골국 소불고기 잡채 근대나물 김치 (735.8kcal)	백미밥 순두부국 고등어조림 표고양배추볶음 콩나물무침 김치 (737.6kcal)	백미밥 콩나물국 짜장 탕수육 단무지무침 김치 (731.2kcal)	백미밥 배추된장국 코다리조림 후랑크볶음 콩나물무침 김치 (742.1kcal)	백미밥 물만두국 닭간장볶음 숙주나물 종상추생채 김치 (729.6kcal)	백미밥 소고기무국 해물가스 천사채샐러드 청경채생채 김치 (727.1kcal)
저녁 식단	백미밥 아욱국 제육볶음 시래기된장지짐 시금치나물 김치 (623.3kcal)	백미밥 소고기미역국 피자오믈렛 우육무침 숙주나물 김치 (632.8kcal)	백미밥 순대국 동그랑땡전 툇두부무침 참나물생채 김치 (631.2kcal)	백미밥 청국장 닭갈비 알감자조림 열무생채 김치 (642.3kcal)	백미밥 계란국 돈채피망볶음 새송이볶음 묵은지된장무침 김치 (628.3kcal)	백미밥 시금치된장국 돈육꼭창 시래기무조림 근대두부무침 김치 (618.9kcal)	백미밥 유채국 고등어조림 햄감자채볶음 콩나물겨자채 김치 (631.8kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
기능 식이	흰죽 야채죽	흰죽 흑임자죽 아몬드죽	흰죽 호박죽 옥수수죽	흰죽 땅콩죽 녹두죽	흰죽 옥수수죽 흑임자죽	흰죽 깨죽 호박죽	흰죽 들깨죽 땅콩죽
구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
아침 식단	백미밥 소고기무국 소고기가지볶음 두부조림 물김치 김치 (524kcal)	백미밥 사골만두국 소고기표고버섯 볶음 김구이 물김치 김치 (531.2kcal)	백미밥 미역국 산적야채볶음 콩나물무침 물김치 김치 (522.9kcal)	백미밥 순두부백탕 스크램블에그 툇두부무침 물김치 김치 (513.9kcal)	백미밥 닭곰탕 돈육마늘종볶음 느타리볶음 물김치 김치 (531.1kcal)	백미밥 고사리감자국 닭바베큐볶음 물김치 구이김 김치 (525.9kcal)	백미밥 콩나물국 두부자장볶음 맛살야채볶음 물김치 김치 (531kcal)
점심 식단	백미밥 배추된장국 돈사태무조림 새송이볶음 시래기나물 김치 (728.2kcal)	백미밥 추어탕 두부조림 알어묵볶음 숙주나물 김치 (727.3kcal)	백미밥 어묵국 생선가스 가지무침 단무지 김치 (732.3kcal)	백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 무나물볶음 상추&쌈장 김치 (733.9kcal)	백미밥 들깨무국 닭갈비 어묵볶음 얼갈이생채 김치 (731.8kcal)	백미밥 배추된장국 고등어조림 고구마맛탕 치커리유자생채 김치 (729.9kcal)	백미밥 도토리묵국 돈채피망볶음 무나물볶음 콩나물무침 김치 (723.3kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 참치야채볶음 양송이볶음 꼬시래기볶음 김치 (628.3kcal)	백미밥 청국장 훈제오리볶음 순두부*양념장 근대나물 김치 (631.3kcal)	백미밥 얼갈이된장국 코다리조림 비빔당면 비름나물 김치 (633.9kcal)	백미밥 꽃게된장국 마파두부 세벌치볶음 열무생채 김치 (628.3kcal)	백미밥 계란국 오징어무조림 단호박샐러드 시금치나물 김치 (624.4kcal)	백미밥 시래기된장국 계란찜 비엔나볶음 숙주나물 김치 (634.9kcal)	백미밥 동태찌개 동그랑땡전 미역줄기팽이볶 음 열무나물 김치 (628.7kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
기능 식이	흰죽 야채죽	흰죽 흑임자죽 아몬드죽	흰죽 호박죽 옥수수죽	흰죽 땅콩죽 녹두죽	흰죽 옥수수죽 흑임자죽	흰죽 깨죽 호박죽	흰죽 들깨죽 땅콩죽

구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
아침 식단	백미밥 호박새우젓국 메추리알장조림 청경채나물 물김치 김치 (522.3kcal)	백미밥 사골파국 계란찜 구이김 물김치 김치 (531.3kcal)	백미밥 버섯맑은국 돈채죽순볶음 무나물볶음 물김치 김치 (515.3kcal)	백미밥 아욱국 미트볼야채볶음 물김치 시금치나물 김치 (521.3kcal)	백미밥 소고기토란국 소고기오이볶음 돌자반볶음 물김치 김치 (537.6kcal)	백미밥 계란국 닭감자조림 물김치 미역줄기볶음 김치 (530.2kcal)	백미밥 맑은김치국 참치야채볶음 구이김 물김치 김치 (515.6kcal)
점심 식단	백미밥 콩나물국 돈사태무조림 청포묵*양념장 미역오이무침 김치 (722.6kcal)	백미밥 냉이된장국 들깨백불고기 후랑크볶음 숙주나물 김치 (731.2kcal)	백미밥 계란파국 해물가스 푸실리칠리볶음 콩나물무침 김치 (725.6kcal)	백미밥 뼈없는해장국 마파두부 볼어묵볶음 단무지무침 김치 (727.8kcal)	백미밥 배추된장국 코다리조림 순두부*양념장 숙주나물 김치 (712.9kcal)	백미밥 콩나물국 짜장 탕수육 무초절이 김치 (733.4kcal)	백미밥 버섯맑은국 돈채야채볶음 시래기무조림 유부맛살겨자채 김치 (729kcal)
저녁 식단	백미밥 물만두국 닭갈비 느타리볶음 묵은지된장무침 김치 (625.4kcal)	콩나물밥*양념장 어묵국 두부조림 버섯굴소스볶음 열무생채 김치 (631.5kcal)	백미밥 얼갈이된장국 공치캔무조림 가지볶음 청경채나물 김치 (629.8kcal)	백미밥 홍합살미역국 제육볶음 감자조림 종상추생채 김치 (631.5kcal)	백미밥 들깨무채국 닭간장볶음 새송이볶음 치커리생채 김치 (633.5kcal)	백미밥 청국장 계란찜 어묵채볶음 부추초간장생채 김치 (628.7kcal)	백미밥 순대국 팽이버섯전 무나물볶음 숙주나물 김치 (632.8kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
기능 식이	흰죽 야채죽	흰죽 흑임자죽 아몬드죽	흰죽 호박죽 옥수수죽	흰죽 땅콩죽 녹두죽	흰죽 옥수수죽 흑임자죽	흰죽 깨죽 호박죽	흰죽 들깨죽 땅콩죽
구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
아침 식단	백미밥 들깨무국 완자야채볶음 물김치 툇두부무침 김치 (529.9kcal)	백미밥 누룽지 연두부*양념장 느타리볶음 물김치 김치 (523.1kcal)	백미밥 고사리감자국 돼지고기짜글이 구이김 물김치 김치 (519.9kcal)	백미밥 우거지된장국 스크램블에그 시래기나물 물김치 김치 (532.1kcal)	백미밥 콩비지찌개 소고기죽순채볶음 구이김 물김치 김치 (521.5kcal)	백미밥 시금치된장국 계란찜 오징어젓무무침 물김치 김치 (512.5kcal)	
점심 식단	백미밥 소고기미역국 훈제오리볶음 시금치나물 콩나물무침 김치 (731.3kcal)	백미밥 유채된장국 돈육김치볶음 비엔나볶음 숙주나물 김치 (715.9kcal)	백미밥 순두부백탕 제육볶음 상추*쌈장 가지무침 김치 (722.2kcal)	백미밥 미역국 카레 생선가스 단무지무침 김치 (730.5kcal)	백미밥 잔치국수 두부조림 호박볶음 숙주나물 김치 (731.5kcal)	백미밥 콩나물국 닭데리야끼볶음 새송이들깨볶음 근대나물 김치 (723.3kcal)	
저녁 식단	백미밥 동태찌개 두부조림 공심채볶음 오이생채 김치 (631.5kcal)	백미밥 맑은육개장 함박조림 실곤약무침 열무생채 김치 (638.2kcal)	백미밥 복어콩나물국 코다리조림 감자채볶음 알배기겉절이 김치 (642.5kcal)	백미밥 버섯맑은국 닭갈비 알감자조림 근대나물 김치 (632.2kcal)	백미밥 계란국 돈사태무조림 우묵무침 콩나물무침 김치 (628.8kcal)	백미밥 청국장 돈채표고볶음 소세지전*케첩 열무나물 김치 (635.3kcal)	
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	
기능 식이	흰죽 야채죽	흰죽 흑임자죽 아몬드죽	흰죽 호박죽 옥수수죽	흰죽 땅콩죽 녹두죽	흰죽 옥수수죽 흑임자죽	흰죽 깨죽 호박죽	

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