

식단표

2026년 01월

라온실버케어요양원

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥 고사리감자국 물김치 두부조림 건파래볶음 김치 (0528.2kcal)	백미밥 소고기무국 돈육표고볶음 김구이 물김치 김치 (0531.5kcal)	백미밥 콩나물국 닭김치볶음 순두부*양념장 물김치 김치 (0527.9kcal)
점심 식단					백미밥 사골만두국 고등어무조림 시금치나물 콩나물무침 김치 (0738.3kcal)	백미밥 바지락미역국 오리주물럭 청포묵무침 유채된장무침 김치 (0723.3kcal)	백미밥 배추된장국 제육볶음 양배추찜*쌈장 시금치나물 김치 (0735.2kcal)
저녁 식단					백미밥 열무된장국 닭데리아끼볶음 호박볶음 유부유자맛살무 침 김치 (0631.7kcal)	백미밥 북어계란국 조기구이 새송이볶음 썩갓두부무침 김치 (0628.1kcal)	백미밥 들깨무채국 함박스테이크 미역줄기팽이볶 음 근대나물 김치 (0632.1kcal)
오후 간식					초코파이 주스	과일	두유
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	백미밥 어묵국 미트볼데리아끼 물김치 무생채 김치 (0532.3kcal)	백미밥 크림스프 두부조림 물김치 새송이들깨볶음 김치 (0533.1kcal)	백미밥 누룽지 스크램블에그 물김치 건파래볶음 김치 (0528.3kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 물김치 오징어젓무무침 김치 (0531.2kcal)	백미밥 고사리감자국 떡갈비아채볶음 물김치 세발나물 무침 김치 (0515.6kcal)	백미밥 크림스프 메추리알조림 물김치 김구이 김치 (0534.2kcal)	백미밥 건새우무국 소고기숙주볶음 느타리버섯볶음 물김치 김치 (0512.3kcal)
점심 식단	백미밥 버섯맑은국 돈사태무조림 도토리묵무침 열무나물 김치 (0716.3kcal)	백미밥 시금치된장국 들깨백불고기 실곤약무침 숙주나물 김치 (0723.3kcal)	백미밥 들깨미역국 고등어캔무조림 호박볶음 봄동겉절이 김치 (0725.2kcal)	백미밥 잔치국수 제육김치볶음 순두부*양념장 돈나물유자무침 김치 (0735.9kcal)	백미밥 아욱국 닭갈비 표고버섯볶음 콩나물당면무침 김치 (0753.4kcal)	백미밥 소고기미역국 해물까스 무나물 시금치나물 김치 (0745.6kcal)	백미밥 냉이된장국 돈육간장불고기 두부조림 무초절이 김치 (0727.3kcal)
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 메밀부추전 단호박샐러드 시래기나물 김치 (0621.3kcal)	백미밥 호박새우젓국 생선가스 멸치건과류볶음 청경채생채 김치 (0625.3kcal)	백미밥 청국장찌개 닭데리아끼볶음 우묵채무침 유채된장무침 김치 (0631.5kcal)	백미밥 시래기된장국 돈채피망볶음 알감자조림 콩나물무침 김치 (0622.4kcal)	백미밥 뼈없는감자탕 계란찜 새송이볶음 숙주나물 김치 (0635.9kcal)	백미밥 콩나물국 콩치캔무조림 어묵채볶음 취나물무침 김치 (0615.0kcal)	백미밥 콩비지찌개 훈제오리볶음 감자조림 썩갓무침 김치 (0623.0kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	백미밥 순두부찌개 돼지고기짜글이 물김치 얼갈이나물 김치 (0523.1kcal)	백미밥 크림스프 두부조림 물김치 봄동된장무침 김치 (0526.6kcal)	백미밥 누룽지 새우호박볶음 물김치 썩갓두부무침 김치 (0522.3kcal)	백미밥 순두부찌개 메추리알조림 도토리묵*양념장 물김치 김치 (0521.0kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 물김치 유채된장무침 김치 (0523.6kcal)	백미밥 설렁탕 참치야채볶음 물김치 세발나물두부무 침 김치 (0529.4kcal)	백미밥 미역국 돈육김치볶음 순두부*양념장 물김치 김치 (0531.1kcal)
점심 식단	백미밥 날콩가루배추국 닭간장볶음 열무나물 콩나물무침 김치 (0726.6kcal)	백미밥 유부미소국 돈채피망볶음 들기름막국수 청경채생채 김치 (0728.1kcal)	백미밥 건새우무국 닭데리야끼볶음 청포묵무침 숙주나물 김치 (0738.1kcal)	백미밥 들깨미역국 제육볶음 물만두*양념장 콩나물무침 김치 (0733.6kcal)	백미밥 북어콩나물국 고등어무조림 도라지오이무침 시금치나물 김치 (0715.9kcal)	백미밥 라면 마파두부 알어묵볶음 오복지 김치 (0724.5kcal)	백미밥 콩비지찌개 소불고기 돈나물유자무침 숙주나물 김치 (0723.8kcal)
저녁 식단	백미밥 소고기무국 동그랑땡전 호박볶음 툇두부무침 김치 (0633.3kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 멸치견과류볶음 세발나물두부무 침 김치 (0645.6kcal)	백미밥 계란국 카레라이스 미트볼볶음 유부맛살무침 김치 (0634.8kcal)	백미밥 시금치된장국 조기구이 고구마범벅 돈나물생채 김치 (0625.6kcal)	백미밥 꽃게된장국 호박부추전 느타리볶음 근대나물 김치 (0628.3kcal)	백미밥 유채국 돈육간장불고기 치커리생채 무나물볶음 김치 (0627.9kcal)	백미밥 소고기무국 미트볼데리야끼 알감자조림 취나물무침 백김치 (0634.1kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	백미밥 순두부찌개 참치야채볶음 청포묵무침 물김치 김치 (0523.3kcal)	백미밥 크림스프 찜닭 물김치 썩갓두부무침 김치 (0526.6kcal)	백미밥 계란파국 두부조림 물김치 시래기나물 김치 (0515.6kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 물김치 봄동무침 김치 (0524.3kcal)	백미밥 순두부찌개 마파두부 김구이 물김치 김치 (0522.8kcal)	백미밥 크림스프 소고기가지볶음 물김치 세발나물무침 김치 (0531.2kcal)	백미밥 설렁탕 닭김치볶음 물김치 김구이 김치 (0524.5kcal)
점심 식단	백미밥 냉이된장국 돈사태무조림 호박볶음 봄동나물 김치 (0722.2kcal)	백미밥 뼈없는해장국 함박조림 천사채샐러드 유채나물 김치 (0732.3kcal)	백미밥 북어콩나물국 닭갈비 새송이볶음 취나물무침 김치 (0725.1kcal)	백미밥 아욱국 돈육간장불고기 양배추찜*쌈장 숙주나물 김치 (0722.5kcal)	백미밥 잔치국수 미트볼케찹볶음 부들어묵볶음 오복지무침 김치 (0735.1kcal)	백미밥 계란국 버섯탕수육 짜장 단무지채무침 김치 (0725.6kcal)	백미밥 건새우무국 들깨백불고기 잡채 청경채생채 김치 (0728.9kcal)
저녁 식단	백미밥 버섯맑은국 두부조림 메추리알새송이 조림 시금치나물 김치 (0625.3kcal)	백미밥 시금치된장국 돈육굴소스볶음 붕어묵볶음 숙주나물 김치 (0615.6kcal)	백미밥 홍합미역국 공치무조림 도토리묵*양념장 콩나물무침 김치 (0622.3kcal)	백미밥 소고기무국 야채까스 실곤약무침 청경채나물 백김치 (0623.5kcal)	백미밥 유채국 훈제오리볶음 맛살야채볶음 깻잎나물 김치 (0641.0kcal)	백미밥 콩나물국 코다리무조림 표고버섯볶음 시래기나물 김치 (0632.5kcal)	백미밥 도토리묵국 계란찜 감자채볶음 썩갓두부무침 김치 (0628.1kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	백미밥 콩비지찌개 돈사태무조림 맛살볶음 물김치 김치 (0515.9kcal)	백미밥 크림스프 미트볼데리야끼 물김치 건파래볶음 김치 (0521.1kcal)	백미밥 고사리감자국 계란찜 물김치 세발나물두부무침 김치 (0524.3kcal)	백미밥 크림스프 소고기가지볶음 청포묵무침 물김치 김치 (0511.2kcal)	백미밥 건새우무국 메추리알어묵조림 물김치 유채된장무침 김치 (0525.1kcal)	백미밥 설렁탕 닭가슴살야채볶음 물김치 무나물볶음 김치 (0531.0kcal)	백미밥 크림스프 두부조림 맛살야채볶음 물김치 김치 (0527.5kcal)
점심 식단	백미밥 아욱국 소불고기 알감자조림 열무나물 김치 (0723.3kcal)	백미밥 바지락미역국 생선가스 크림파스타 돈나물유자무침 김치 (0732.1kcal)	백미밥 열무된장국 돈육짜장불고기 호박볶음 콩나물무침 김치 (0725.6kcal)	백미밥 순두부국 닭간장볶음 메밀전병 숙주나물 김치 (0723.9kcal)	백미밥 계란국 치킨가스 카레라이스 무생채 김치 (0728.8kcal)	백미밥 시금치된장국 돈채피망볶음 천사채샐러드 썩갓두부무침 김치 (0727.1kcal)	백미밥 복어미역국 고등어무조림 온두부*양념장 콩나물무침 김치 (0731.1kcal)
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 물파래옥수수전 도라지오이생채 시금치나물 김치 (0621.0kcal)	백미밥 사골우거지국 돈육폭찜 무나물볶음 치커리생채 김치 (0624.3kcal)	백미밥 소고기무국 두부조림 새송이볶음 얼갈이나물 김치 (0625.2kcal)	백미밥 어묵국 떡갈비아채볶음 유부유자맛살무침 시금치나물 김치 (0633.4kcal)	백미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 느타리볶음 세발두부무침 김치 (0628.4kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 호박볶음 봄동무침 김치 (0625.3kcal)	백미밥 동태찌개 동그랑땡전 새송이볶음 무생채 김치 (0629.4kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

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