

식단표

2026년 04월

라온실버케어요양원

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단				백미밥 크림스프 해물완자야채볶음 간장깻잎지 물김치 김치 (514kcal)	백미밥 북어무국 닭데리야끼볶음 김구이 물김치 김치 (510.2kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 얼갈이나물 물김치 김치 (522.1kcal)	백미밥 어묵국 두부조림 오징어젓무무침 물김치 김치 (515.6kcal)
점심 식단				백미밥 쇠고기무국 돈사태무조림 맛살야채볶음 콩나물무침 김치 (728.9kcal)	백미밥 우거지된장국 마파두부 알어묵볶음 숙주나물 김치 (731.2kcal)	백미밥 잔치국수 함박조림 참나물무침 무생채 김치 (722.8kcal)	백미밥 아욱국 제육볶음 느타리버섯볶음 상추*쌈장 김치 (731kcal)
저녁 식단				백미밥 순두부국 고등어김치조림 도토리묵무침 건가지볶음 김치 (623.2kcal)	콩나물무밥*양념장 청국장찌개 계란말이 연근조림 열무생채 김치 (628.8kcal)	백미밥 닭곰탕 소고기가지볶음 고로케 호박볶음 김치 (621.5kcal)	백미밥 콩비지찌개 훈제오리볶음 브로콜리흑임자 샐러드 시래기된장지짐 김치 (624.6kcal)
오후 간식				이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	백미밥 누룽지 돈육쪽찜 얼갈이나물 물김치 김치 (532.1kcal)	백미밥 들깨미역국 두부양념조림 고춧잎지 물김치 김치 (521.1kcal)	백미밥 크림스프 참치야채볶음 건파래볶음 물김치 김치 (532.4kcal)	백미밥 고사리감자국 소고기무조림 시금치나물 물김치 김치 (524.1kcal)	백미밥 어묵국 닭김치찜 순두부*양념장 물김치 김치 (522.7kcal)	백미밥 크림스프 계란찜 멸치볶음 물김치 김치 (535.6kcal)	백미밥 시금치된장국 돈채숙순볶음 구이김 물김치 김치 (523.4kcal)
점심 식단	백미밥 바지락무국 닭감자조림 도토리묵*양념장 콩나물무침 김치 (735.8kcal)	백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 잡채 오이도라지무침 김치 (748.1kcal)	백미밥 미니우동 함박조림 느타리버섯볶음 마카로니샐러드 김치 (728.5kcal)	백미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 옛날소세지전 돈나물유자무침 김치 (737.7kcal)	백미밥 계란파국 짜장 버섯탕수 열무나물 김치 (726.1kcal)	백미밥 콩나물국 소불고기 호박양파볶음 상추*쌈장 김치 (731.4kcal)	백미밥 홍합미역국 닭간장볶음 두부강된장 숙주무침 김치 (729.8kcal)
저녁 식단	백미밥 장어탕 계란찜 알어묵볶음 열무생채 김치 (621.1kcal)	백미밥 근대된장국 조기구이 천사채샐러드 시금치나물 김치 (625.5kcal)	백미밥 어묵국 닭갈비 무나물 숙주무침 김치 (623.8kcal)	백미밥 미역국 돈채피망볶음 유부맛살생채 치커리생채 김치 (628.7kcal)	백미밥 청국장 두부조림 단호박샐러드 참나물무침 김치 (641.5kcal)	백미밥 순대국 메밀전병 어묵볶음 고추양파무침 김치 (625.4kcal)	백미밥 라면 동그랑땡전 건새우마늘종볶음 콩나물무침 김치 (624.1kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	백미밥 크림스프 메추리알곤약장 조림 툇두부무침 물김치 김치 (512.1kcal)	백미밥 누룽지 산적볶음 오징어젓무무침 물김치 김치 (522.6kcal)	백미밥 유부어묵국 계란찜 건파래볶음 물김치 김치 (535.1kcal)	백미밥 물만두국 건새우무조림 맛살볶음 물김치 김치 (541.1kcal)	백미밥 쇠고기토란국 스크램블에그 감자조림 물김치 김치 (533.8kcal)	백미밥 크림스프 돈채표고볶음 김구이 물김치 김치 (524.1kcal)	백미밥 콩나물국 닭간장볶음 고춧잎지 물김치 김치 (512.2kcal)
점심 식단	백미밥 건새우무국 돈육쪽찜 느타리버섯볶음 청경채나물 김치 (512.1kcal)	백미밥 배추된장국 들깨백불고기 부들어묵볶음 콩나물무침 김치 (522.6kcal)	백미밥 잔치국수 마파두부 해물완자야채볶음 호박나물 김치 (535.1kcal)	백미밥 콩나물국 닭갈비 양파링튀김 열무나물 김치 (541.1kcal)	백미밥 계란파국 제육김치볶음 두부*양념장 시금치나물 김치 (533.8kcal)	백미밥 얼갈이된장국 생선까스 비빔막국수 연근조림 김치 (524.1kcal)	백미밥 소고기미역국 두부조림 새송이볶음 숙주무침 김치 (512.2kcal)
저녁 식단	백미밥 콩나물국 오징어볶음 감자샐러드 얼갈이나물 김치 (625kcal)	백미밥 계란국 훈제오리볶음 청포묵무침 시래기무침 김치 (631.8kcal)	백미밥 미역국 코다리조림 실곤약무침 건가지볶음 김치 (622.2kcal)	백미밥 아욱국 봄나물전 세멸치해바라기 씨볶음 마늘쫀볶음 김치 (638.1kcal)	백미밥 도토리묵국 함박조림 호박양파볶음 얼갈이생채 김치 (631kcal)	백미밥 어묵국 계란찜 토마토스파게티 청경채생채 김치 (625.1kcal)	백미밥 청국장찌개 고등어조림 팽이버섯전 열무생채 김치 (620.8kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	백미밥 건새우무국 스크램블에그 돈나물무침 물김치 김치 (521.1kcal)	백미밥 크림스프 참치콘샐러드 건파래볶음 물김치 김치 (526.2kcal)	백미밥 유부어묵국 소고기무나물볶음 시금치나물 물김치 김치 (510.2kcal)	백미밥 재첩국 미트볼야채볶음 구이김 물김치 김치 (508.5kcal)	백미밥 크림스프 두부간장조림 고구마순볶음 물김치 김치 (512.2kcal)	백미밥 누룽지 돈육표고볶음 세멸치해바라기 씨볶음 물김치 김치 (513.2kcal)	백미밥 홍합미역국 메추리알장조림 간장깻잎지 물김치 김치 (508.4kcal)
점심 식단	백미밥 배추된장국 소불고기 들깨무나물 시금치나물 김치 (723.3kcal)	백미밥 콩나물국 오징어볶음 잡채 부추오이생채 김치 (721.2kcal)	백미밥 호박칼국수 마파두부 느타리버섯볶음 숙주무침 김치 (728.1kcal)	백미밥 계란파국 카레 팝콘치킨강정 새송이볶음 김치 (732.3kcal)	백미밥 수제비국 닭가슴살샐러드 맛살브로콜리볶음 열무나물 김치 (746.5kcal)	백미밥 콩나물국 제육볶음 상추*쌈장 가지나물 김치 (748.6kcal)	백미밥 순두부국 코다리조림 버섯초무침 시금치나물 김치 (738.9kcal)
저녁 식단	백미밥 동태찌개 떡갈비아채볶음 호박양파볶음 얼갈이나물 김치 (638kcal)	백미밥 쇠고기무국 계란찜 감자조림 고사리볶음 김치 (631.2kcal)	백미밥 뼈없는해장국 소시지전 고구마범벅 청경채나물 김치 (628.9kcal)	무밥*양념장 호박새우젓국 공치조림 유부맛살냉채 시래기나물 김치 (638.9kcal)	백미밥 미역국 돈사태무조림 근대된장무침 콩나물무침 김치 (625.5kcal)	백미밥 청포묵국 해물까스 어묵채볶음 숙주무침 김치 (637.7kcal)	백미밥 닭곰탕 계란찜 감자채볶음 오징어젓무무침 김치 (622.8kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	백미밥 재첩국 참치야채볶음 구이김 물김치 김치 (512.1kcal)	백미밥 누룽지 돈사태무조림 느타리버섯볶음 물김치 김치 (518.2kcal)	백미밥 크림스프 스크램블에그 맛살야채볶음 물김치 김치 (516.5kcal)	백미밥 호박새우젓국 해물완자야채볶음 건파래볶음 물김치 김치 (521.1kcal)	백미밥 쇠고기토란국 마파두부 연근조림 물김치 김치 (518.3kcal)		
점심 식단	백미밥 들깨미역국 돈육간장불고기 도토리묵무침 오복지무침 김치 (732.2kcal)	백미밥 쇠고기무국 닭갈비 콩나물당면무침 오이부추생채 김치 (745.5kcal)	백미밥 잔치국수 함박스테이크 마카로니샐러드 시금치나물 김치 (751.1kcal)	백미밥 콩나물국 제육볶음 툇두부무침 열무나물 김치 (744.2kcal)	백미밥 아욱국 생선가스 올방개묵무침 숙주무침 김치 (754.5kcal)		
저녁 식단	백미밥 꽃게된장국 두부조림 새송이버섯볶음 상추겉절이 김치 (642.2kcal)	백미밥 청국장찌개 녹두전 어묵볶음 숙주무침 김치 (652.1kcal)	백미밥 얼갈이된장국 고등어구이 감자고구마조림 시래기무침 김치 (631.1kcal)	백미밥 계란파국 물만두*간장 짜장 실곤약무침 김치 (622.1kcal)	백미밥 미역국 계란찜 어묵브로콜리볶음 근대나물 김치 (625kcal)		
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스		

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