

요양원 식단표

SENIOR RECIPE

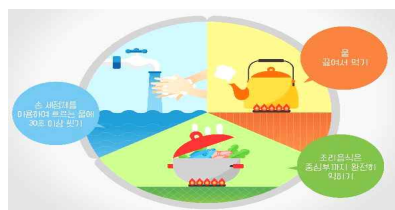


요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (27일) 1808kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부구이&새싹 죽순야채볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 돈육불고기 호박잎쌈&쌈장 고구마순조림/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 새우까스&탈탈S 볼어묵강낭콩조림 참나물생채/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 참치죽 석: 강낭콩죽	오 전	두유
					오 후	제철과일
화요일 (28일) 1822kcal	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 닭안심장조림 우영당근볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 갈비탕&당면사리 미나리전 숙초식명태초무침 노각생채/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 쇠고기피망불고기 고사리조림 숙주나물/배추김치	조: 닭살죽 중: 야채죽 석: 쇠고기죽	오 전	이오
					오 후	찐감자 &요구르트
수요일 (29일) 1825kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 명란계란찜 단호박조림 해초무침/배추김치	짜장라이스 해물짬뽕국 후르츠탕수육 비트무생채 배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 돈육간장조림 마늘쫀볶음 치커리생채/배추김치	조: 단호박죽 중: 야채죽 석: 북어채죽	오 전	포도주스
					오 후	치즈케익빵
목요일 (30일) 1798kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 미트볼조림 연두부&양념장 단배추무침/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 삼치데리야끼구이 호박맛살볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 닭봉간장조림 머우대볶음 오이무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 맛살죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	찐만두
금요일 (31일) 1818kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 소고기장조림 도라지미나리무침 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨우거지국 돈채표고볶음 메란콘샐러드 가지나물/배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 크래미계란말이 돌나물사과생채 알밤장조림/배추김치	조: 소고기죽 중: 표고죽 석: 크래미죽	오 전	두유
					오 후	단팥빵
6월 토요일 (1일) 1820kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 두부양념조림 햄감자채볶음 깻잎지무침/배추김치	다슬기수제비 연양식바삭불고기 청포묵김치무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우미역국 자반고등어구이 연근흑임자무침 숙갓나물/배추김치	조: 두부죽 중: 야채죽 석: 흑임자죽	오 전	엔요
					오 후	크리미 고구마빵
일요일 (2일) 1798kcal	혼합잡곡밥 유부미소장국 계란장조림 파리고추멸치볶음 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 동파육&청경채 새송이버섯볶음 무생채/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살부추국 닭살두루치기 브로컬리볶음 실파무침/배추김치	조: 계란죽 중: 새송이죽 석: 브로컬리죽	오 전	요플레
					오 후	스낵 &요구르트

* 식중독 예방 이렇게 하자!

1. 조리 전, 후 반드시 손을 씻는다.
2. 조리 음식을 75°C에서 1분 이상 완전히 익힌다.
3. 물은 반드시 끓여서 마신다.
4. 조리된 음식은 2시간 이내에 배식한다.
5. 차가운 음식은 5°C, 더운 음식은 60°C이상에서 보관 후 배식한다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)/수산가공품(명태,명란-러시아)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (3일) 1796kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈민찌호박볶음 느타리볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 새우살미역국 가자미카레구이 머위대볶음 실곤약초무침/배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 부추겉절이/배추김치	조: 버섯죽 중: 새우죽 석: 어묵죽	오 전	두유
					오 후	크림스프
화요일 (4일) 1817kcal	혼합잡곡밥 해물순두부국 우민찌표고볶음 고구마조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 한입돈까스&소스 청포묵야채무침 고춧잎나물/배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 아귀콩나물찜 옛날소세지전 시금치나물/배추김치	조: 순두부죽 중: 닭살죽 석: 시금치죽	오 전	이오
					오 후	카스테라
수요일 (5일) 1824kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부구이 감자조림 숙주나물/배추김치	잔치국수 잔멸치주먹밥 메밀전병 노각생채 배추김치	혼합잡곡밥 새송이버섯찌개 오리훈제구이 가지볶음 무쌈/배추김치	조: 참치죽 중: 야채죽 석: 새송이죽	오 전	매실차
					오 후	후렌치 토스트
현충일 목요일 (6일) 1825kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 피망계란찜 단호박팔찜 마늘쫀지무침/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 돈육불고기 고사리볶음 무나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 치킨까스&머스타드S 호박양념조림 참나물무침/배추김치	조: 단호박죽 중: 야채죽 석: 홍합살죽	오 전	요플레
					오 후	제철과일
금요일 (7일) 1821kcal	혼합잡곡밥 들깨버섯국 돈육장조림 도라지오이무침 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 크래미양배추샐러드 가지볶음/배추김치	혼합잡곡밥 감자미역국 너비아니구이 건조묵야채볶음 치커리생채/배추김치	조: 들깨죽 중: 크래미죽 석: 감자죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜 & 피크닉
토요일 (8일) 1830kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 마파두부 연근곤약조림 근대나물/배추김치	참치생야채비빔밥 파송송계란국 떡갈비피망조림 고구마맛탕 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루고사리탕 쇠고기당면볶음 오이고추된장무침 상추쌈/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 참치죽 석: 쇠고기죽	오 전	우유 + 미숫가루
					오 후	도라야끼 통팔빵
일요일 (9일) 1826kcal	혼합잡곡밥 우렁살미역국 돈사태찜 감자채볶음 비름나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 닭다리살구이 깻잎야채전 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 맑은동태탕 베이컨계란말이 엄지새송이조림 숙갓나물/배추김치	조: 우렁살죽 중: 닭살죽 석: 계란죽	오 전	요플레
					오 후	참외

현충일 6월 6일

호국영령의 명복을 빌고 순국선열 및 전몰장병의 숭고한 호국정신과 위훈을 추모하는 행사를 하며 조기 계양을 한다.

1953년 휴전이 성립된 뒤 3년이 지나 어느 정도 자리가 안정을 찾아가자 정부는 1956년 4월 대통령령 제1145호로 「관공서 공휴일에 관한 건」을 개정하여 매년 6월 6일을 현충기념일로 지정하여 공휴일로 하고 기념행사를 가지도록 하였다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (10일) 1796kcal	혼합잡곡밥 북엇국 쇠고기장조림 브로컬리&초장 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 소고기육개장 후르츠간풍기 고구마샐러드 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 삼치구이 동부묵&양념장 파리고추찜/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 쇠고기죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	핫케이크
화요일 (11일) 1801kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 두부부침&참깨S 알감자조림 무나물/배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 돈육김치볶음 상추쌈&야채스틱 가지나물/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭갈비 메밀면무침 열무나물/배추김치	조: 두부죽 중: 야채죽 석: 들깨죽	오 전	이오
					오 후	망고크림빵
수요일 (12일) 1830kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 새우젓계란찜 표고버섯볶음 고시래기무침/배추김치	혼합잡곡밥 해물짜장덮밥 미니우동국 만두탕수 짜사이채무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 공치캔조림 스모크햄구이 고추잎무침/배추김치	조: 계란죽 중: 해물죽 석: 감자죽	오 전	사과주스
					오 후	물만두찜
목요일 (13일) 1828kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 떡갈비구이 머위대볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 연두부미역국 데리소스찜닭 부추전 숙주당근무침/배추김치	혼합잡곡밥 호박익힌장국 돈육파프리카볶음 가리비꽃빵 느타리무침/배추김치	조: 건새우죽 중: 연두부죽 석: 느타리죽	오 전	요플레
					오 후	후레쉬베리 &요구르트
금요일 (14일) 1823kcal	혼합잡곡밥 조갯살시래기국 두부카레조림 단호박조림 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 제육두루치기 새송이맛살볶음 미나리나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 동태전 감자채볶음 노각무침/배추김치	조: 조갯살죽 중: 오징어죽 석: 동태살죽	오 전	두유
					오 후	슈크림빵
토요일 (15일) 1819kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 야채계란찜 고구마조림 참나물무침/배추김치	매생이칼국수 도토리묵김치무침 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 닭봉조림 잔멸치마늘볶음 청경채무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 매생이죽 석: 야채죽	오 전	엔요
					오 후	사과잼 샌드위치
일요일 (16일) 1824kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 메추리알장조림 호박양파볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 코다리강정 사각어묵볶음 고구마순나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살콩나물국 돈육불고기 우엉채볶음 시금치나물/배추김치	조: 야채죽 중: 어묵죽 석: 홍합살죽	오 전	요플레
					오 후	제철과일



단오 음력 5월 5일 (2024.06.10)

1년 중에서 양기가 가장 왕성한 날이라 하여 음력 5월 5일에 지내는 우리나라의 명절이다. 일명 수릿날·중오절·천중절·단양이라고도 한다. 단오의 '단'자는 처음 곧 첫 번째를 뜻하고, '오'자는 다섯(五)의 뜻으로 통하므로 단오는 '초닷새'라는 뜻이 된다. 일년 중에서 가장 양기가 왕성한 날이라 해서 큰 명절로 여겨왔고, 여러 가지 행사가 전국적으로 행해지고 있다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (17일) 1831kcal	혼합잡곡밥 취나물된장국 두부불어묵조림 베이컨팽이볶음 건파래무침/배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 오리훈제볶음 유부겨자무침 쌈무/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 생선까스&탈탈S 옥수수피망전 고추잎무침/배추김치	조: 두부죽 중: 참치죽 석: 순두부죽	오 전	두유
					오 후	양송이스프
화요일 (18일) 1824kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 삼색계란찜 도라지엿장조림 돌자반/배추김치	혼합잡곡밥 들깨우거지국 대구조림 꽃맛살샐러드 돌나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵국 돈육야채볶음 고사리조림 참나물무침/배추김치	조: 누룽지죽 중: 들깨죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	찐고구마 &요구르트
수요일 (19일) 1828kcal	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 온두부찜 새송이초무침 김구이/배추김치	콩국수 주꾸미미나리초무침 머위대나물 배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 임연수구이 연근곤약조림 비름나물무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 주꾸미죽 석: 미역죽	오 전	아침햇살
					오 후	달나라빵
목요일 (20일) 1823kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 파리계란장조림 치커리무침 다시마튀각/배추김치	혼합잡곡밥 오징어부추국 유자향돈육불고기 단호박조림 숙갓생채/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 닭다리살스테이크 고구마조림 청경채나물/배추김치	조: 계란죽 중: 오징어죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	후르츠화채
금요일 (21일) 1819kcal	혼합잡곡밥 북어채미역국 돈사태장조림 연두부새싹찜 오이무침/배추김치	혼합잡곡밥 만둣국 닭고구마순조림 탕평채 적채무침/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 두부오코노미야끼 한식잡채 가지나물/배추김치	조: 연두부죽 중: 닭살죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	롤케익
토요일 (22일) 1798kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 동그랑땡전 호박양파볶음 김구이/배추김치	유산슬덮밥 콩나물김치국 감자스모크햄조림 노각생채 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 가자미조림 맛살겨자채무침 취나물볶음/배추김치	조: 조갯살죽 중: 새우죽 석: 생선살죽	오 전	엔요
					오 후	제철과일
일요일 (23일) 1819kcal	혼합잡곡밥 한식된장찌개 우민씨스크램블 브로컬리숙회 명이나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 울갱이미역국 돈육김치찜 느타리피망볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 닭살야채볶음 더덕양념구이 무나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 버섯죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	모나카 &요구르트

하 지 6월 21일

24절기 중 열 번째에 해당하는 절기. 망종과 소서사이에 들며, 천문학적으로는 일년 중 태양의 적위가 가장 커지는 시기이다. 이 무렵 태양은 황도상에서 가장 북쪽에 위치하는데, 그 위치를 하지점이라 한다. 북반구에서는 낮의 길이가 가장 길고, 태양의 고도가 가장 높아진다. 또한 일년 중 태양이 가장 높이 뜨고 낮의 길이가 길기 때문에 북반구의 지표면은 태양으로부터 가장 많은 열을 받는다. 그리고 이 열이 쌓여서 하지 이후로는 기온이 상승하여 몹시 더워진다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (24일) 1796kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 모듬장조림 감자채볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 조기구이 청포묵샐러드 가지볶음/배추김치	혼합잡곡밥 유부미소국 쇠고기표고볶음 상추쌈&쌈장 호박나물/배추김치	조: 감자죽 중: 야채죽 석: 쇠고기죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜
화요일 (25일) 1809kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 두부간장조림 비엔나야채볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 찜닭 비빔실곤약 고춧잎무침/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 등심돈까스&소스 고구마순조림 청경채나물/배추김치	조: 조개살죽 중: 들깨죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	참외
수요일 (26일) 1811kcal	혼합잡곡밥 사각어묵국 피망계란찜 단호박조림 숙갓나물/배추김치	비빔밥&계란후라이 콩가루김치국 야채고로케 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈육불고기 건새우마늘종볶음 치커리생채/배추김치	조: 계란죽 중: 콩가루죽 석: 건새우죽	오 전	포도쥬스
					오 후	크림빵
목요일 (27일) 1813kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 고기완자구이 연두부찜 오징어젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 미역냉국 삼치구이&데리S 베이컨죽순볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 두부새싹스테이크 엄지새송이조림 숙주무침/배추김치	조: 연두부죽 중: 미역죽 석: 두부죽	오 전	요플레
					오 후	스낵 &요구르트
금요일 (28일) 1808kcal	혼합잡곡밥 북엇국 닭안심장조림 고사리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육야채볶음 고구마조림 참외오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨수제비국 간소새우 도토리묵상추무침 도라지나물/배추김치	조: 닭죽 중: 고구마죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	완두앙금빵
토요일 (29일) 1815kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 브로컬리계란찜 알감자조림 무나물/배추김치	메밀냉면 왕만두찜&간장 우영채조림 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 고등어김치조림 옛날소세지전 콩나물무침/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 야채죽 석: 쇠고기죽	오 전	엔요
					오 후	핫케이크
일요일 (30일) 1818kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈육장조림 느타리버섯볶음 해초무침/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 닭살된장조림 맛살야채볶음 부추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 맑은동태탕 메추리알장조림 파리고추찜 호박나물/배추김치	조: 버섯죽 중: 오징어죽 석: 동태살죽	오 전	요플레
					오 후	제철과일

제철음식 참외 효능



참외는 90%가 수분으로 이루어져 있고, 칼로리로 100g 당 30kcal정도로 낮기에 포만감을 주고 다이어트에도 도움을 준다. 또한 비타민C가 많아서 피로회복에 도움이 된다. 여름철에 수분공급과 피로회복으로 좋은 과일이다. 또한 무기질도 많은데 특히 칼륨성분이 있어서 나트륨배출을 도와주서 이뇨작용에 좋고, 염산이 풍부해서 빈혈이나 산모들이 먹어도 좋다. 참외에는 항산화 성분으로 노란색 계열에 들어있는 베타카로틴 성분이 들어있어, 간 기능 개선과 심장질환에 좋다고 한다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)



Pulmuone

건강을 담은
새로운 개성의 녹즙

온채 그린

플무원녹즙 1000mL 대용량



*옐로우, 레드 4월 출시예정

- 채소를 직접 짰착즙액
- 데침처리한 채소로 독소 제거
- 영양기관에 강력하게 추천
- 고령자친화건강녹즙음료



온채 구매처

NAVER

힘찬몰 검색



대표전화 1644-8192