

SENIOR RECIPE
요양원 식단표



요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (28일) 1836kcal	혼합잡곡밥 건새우미역국 야채계란찜 표고버섯볶음 마늘쫀지무침/배추김치 580kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 소고기불고기 묵말랭이야채볶음 숙갓나물/배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 얼무된장국 피망잡채 도라지옛장조림 청경채나물/배추김치 574kcal	조: 표고죽 중: 쇠고기죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	수제약식 &식혜
화요일 (29일) 1828kcal	혼합잡곡밥 들깨감자국 두부구이&양념장 우영채조림 김구이/배추김치 578kcal	계란잔치국수 떡갈비조림 치커리유자청무침 배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 고등어무조림 느타리양배추볶음 미나리나물/배추김치 570kcal	조: 감자죽 중: 야채죽 석: 느타리죽	오 전	이오
					오 후	물만두찜
수요일 (30일) 1834kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡전 잔멸치아몬드볶음 숙주나물/배추김치 575kcal	류산슬덮밥 계란파국 후르츠탕수육 짜사이채무침 배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 가지볶음 무나물/배추김치 577kcal	조: 야채죽 중: 새우살죽 석: 홍합살죽	오 전	포도쥬스
					오 후	바나나
5월 목요일 (1일) 1833kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 매추리알곤약조림 양송이버섯볶음 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 생선가스&소스 청포묵새싹무침 얼무나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 다시마무채국 제육볶음 양배추찜&쌈장 취나물무침/배추김치 572kcal	조: 버섯죽 중: 야채죽 석: 브로콜리죽	오 전	요플레
					오 후	단팥빵 &요구르트
금요일 (2일) 1830kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 브로콜리계란찜 고사리볶음 오징어젓갈/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 가자미구이 단호박조림 상추겉절이/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕&소면 순대야채볶음 감자조림 부추무침/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 단호박죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	오렌지
토요일 (3일) 1825kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 두부간장조림 애호박볶음 깻잎지무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 돈수육&모듬쌈 새우살부추전 참나물생채/배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈육불고기 사각어묵볶음 오이생채/배추김치 566kcal	조: 두부죽 중: 계란죽 석: 어묵죽	오 전	엔요
					오 후	핫케이크 &사과쥬스
일요일 (4일) 1838kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 미트볼케찹볶음 연두부&양념장 근대나물/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 닭갈비 옥수수전 콩나물무침/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 동태조림 맛살마늘종볶음 도라지무침/배추김치 577kcal	조: 쇠고기죽 중: 닭살죽 석: 맛살죽	오 전	요플레
					오 후	단호박찜

봄감기에 좋은 음식 '무'

무는 본래 소화효소가 풍부하여 소화에 좋은 음식으로 알려져있다.

무에는 아이소사이오사이아네이트라는 항암 성분 때문에 우리 몸의 면역력을 증진하는데 도움이 된다. 감기는 면역력만 잘 관리해도 잘 생기지 않으며 예방이 되기 때문에 감기기운이 있을 때 무를 배와 함께 찌서 먹거나 무를 이용한 음식을 조리해서 먹는 것이 도움이 된다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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	
어린이날 석가탄신일 월요일 (5일) 1820kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 돈육장조림 우엉채볶음 김구이/배추김치 568kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 자반고등어구이 감자조림 참나물무침/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 떡만두국 두부양념조림 버섯강정 무생채/배추김치 580kcal	조: 야채죽 중: 감자죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	후렌치 토스트
대체공휴 화요일 (6일) 1818kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 함박스테이크조림 느타리버섯볶음 오이지무침/배추김치 580kcal	혼합잡곡밥 새우살미역국 삼치살스테이크 도토리묵야채무침 취나물무침/배추김치 668kcal	혼합잡곡밥 유부맑은국 제육두루치기 호박양파볶음 숙갓나물/배추김치 570kcal	조: 버섯죽 중: 새우살죽 석: 유부죽	오 전	이오
					오 후	토마토
수요일 (7일) 1813kcal	혼합잡곡밥 바지락살무국 완두콩계란찜 단호박조림 미나리무침/배추김치 575kcal	짜장밥 순두부된장국 버섯강정 부추겉절이/배추김치 676kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치살스테이크 천사채샐러드 청경채나물/배추김치 562kcal	조: 단호박죽 중: 부추죽 석: 야채죽	오 전	울무차
					오 후	밀크요팡빵 & 요구르트
어버이날 목요일 (8일) 1810kcal	혼합잡고감 쇠고기미역국 두부양념조림 감자채볶음 숙주나물/배추김치 570kcal	혼합잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜 김치전 치커리무침/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭고구마조림 도라지볶음 근대나물/배추김치 560kcal	조: 쇠고기죽 중: 들깨죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	바나나
금요일 (9일) 1814kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 돈사태마늘조림 올방개묵&양념장 김구이/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 맑은육개장 돈까스&소스 양배추비트절임 고구마조림/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 갈치조림 새송이버섯볶음 상추무침/배추김치 556kcal	조: 북어죽 중: 쇠고기죽 석: 버섯죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜 & 당근쥬스
토요일 (10일) 1804kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 치즈스크램블에그 스모크햄곤약조림 고사리나물/배추김치 575kcal	장칼국수 고로케&케찹 우엉채조림 배추김치 673kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 오리훈제구이 마늘종된장무침 호박볶음/배추김치 556kcal	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 홍합살죽	오 전	엔요
					오 후	밥풀과자 & 두유
일요일 (11일) 1812kcal	혼합잡곡밥 건새우배추국 닭가슴살장조림 단호박샐러드 김구이/배추김치 570kcal	혼합잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 잡채어묵조림 시금치나물/배추김치 677kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 돈육굴소스볶음 가지양념조림 콩나물무침/배추김치 575kcal	조: 닭살죽 중: 시금치죽 석: 미역죽	오 전	요플레
					오 후	사과맛쿠키 & 요구르트



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사1.에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태,명란-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 (12일) 1833kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 두부구이&양념장 강낭콩조림 깻잎지무침/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 소고기당면볶음 고구마순조림 고춧잎무침/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 감자부추국 코다리양념찜 새송이볶음 비름나물/배추김치 573kcal	조: 두부죽 중: 쇠고기죽 석: 감자죽	오 전	두유
					오 후	오렌지
화요일 (13일) 1817kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 우유계란찜 죽순야채볶음 청경채나물/배추김치 580kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 참쌀떡바로우 해초곤약초무침 숙갓나물/배추김치 677kcal	혼합잡곡밥 아욱톳된장국 닭김치조림 햄양배추볶음 얼갈이나물/배추김치 560kcal	조: 들깨죽 중: 야채죽 석: 닭살죽	오 전	이오
					오 후	카스테라 &매실차
수요일 (14일) 1835kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 너비아니구이 호박새우살볶음 김구이/배추김치 588kcal	김치말이잔치국수 청포묵새싹샐러드 가지볶음 배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈육불고기 상추쌈&쌈장 시금치나물/배추김치 569kcal	조: 새우살죽 중: 야채죽 석: 시금치죽	오 전	사과쥬스
					오 후	찐감자 &요구르트
목요일 (15일) 1822kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 메추리알장조림 감자채볶음 취나물무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 표고버섯미역국 조기구이 단호박조림 숙주나물/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 차돌박이된장찌개 어묵계란말이 브로콜리볶음 참나물무침/배추김치 565kcal	조: 홍합살죽 중: 단호박죽 석: 계란죽	오 전	요플레
					오 후	생토마토 쥬스&쿠키
금요일 (16일) 1814kcal	혼합잡곡밥 참치김치국 두부카레조림 양송이피망볶음 김구이/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살우동볶음 우영채조림 미나리무침/배추김치 677kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 생선까스유린기 도토리묵무침 도라지생채/배추김치 560kcal	조: 참치죽 중: 닭죽 석: 감자죽	오 전	두유
					오 후	크림빵
토요일 (17일) 1825kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 우채마늘종볶음 고구마조림 무나물/배추김치 580kcal	곤드레밥&양념장 유부장국 메밀전병구이 오이생채/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 캔콩치조림 옥수수야채전 상추무침/배추김치 565kcal	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 옥수수죽	오 전	엔요
					오 후	바나나
일요일 (18일) 1821kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 브로컬리계란찜 가지두반조림 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 감자미역국 돈육김치찜 느타리맛살볶음 부추무침/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 닭두루치기 고사리볶음 치커리생채/배추김치 571kcal	조: 쇠고기죽 중: 느타리죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	찐고구마 &포도쥬스

☀ 세계 가정의 날



변화하는 현 세계에서 가정의 역할과 책임의 중요성에 대해 정부와 민간의 인식을 제고하기 위해 국제연합이 제정한 날.

1989년 제44차 국제연합총회에서 변화하는 현 세계에서 가정의 역할과 책임의 중요성에 대해 정부와 민간의 인식을 제고할 목적으로 1994년을 '세계 가정의 해'로 설정하고, 매년 5월 15일을 '세계가정의 날'로 정하면서 시작되었다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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 (19일) 1772kcal	혼합잡곡밥 조갯살시금치국 동그랑땡전 고구마범벅 연근조림/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 들깨팽이버섯국 자반고등어구이 햄야채볶음 단배추무침/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 다시마무채국 제육볶음 병아리콩곤약조림 청경채나물/배추김치 564kcal	조: 조갯살죽 중: 들깨죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	롤케이크 &요구르트
화요일 (20일) 1826kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 단호박두부조림 잔멸치파리볶음 김구이/배추김치 570kcal	혼합잡곡밥 사각어묵국 닭볶음탕 새송이버섯전 콩나물무침/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 탕수어튀김&탈탈S 애호박볶음 미나리무침/배추김치 575kcal	조: 단호박죽 중: 버섯죽 석: 참치죽	오 전	이오
					오 후	찐감자
수요일 (21일) 1824kcal	혼합잡곡밥 홍합살감자국 배이컨스크램블에그 머우대볶음 오복지무침/배추김치 580kcal	비빔밥 우렁강된장찌개 탕평채 우엉고추장조림 배추김치 677kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 갈치조림 가지굴소스볶음 비름된장나물/배추김치 567kcal	조: 홍합살죽 중: 야채죽 석: 버섯죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	딸기잼 샌드위치
목요일 (22일) 1823kcal	혼합잡곡밥 연두부미역국 닭고기장조림 도라지볶음 숙갓나물/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 복어채무국 짜장불고기 군만두&초간장 오이숙채/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 오징어찌개 후르츠두부탕수 고구마순볶음 참나물무침/배추김치 565kcal	조: 닭죽 중: 야채죽 석: 두부죽	오 전	요플레
					오 후	수박
금요일 (23일) 1820kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비컬리플라워볶음 표고버섯장조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 임연수구이 감자채볶음 치커리무침/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 콩가루근대국 쇠고기숙주볶음 쌈다시마&초장 고사리나물/배추김치 566kcal	조: 표고죽 중: 감자죽 석: 쇠고기죽	오 전	두유
					오 후	소보로빵 &쥬스
토요일 (24일) 1840kcal	혼합잡곡밥 물만두국 치즈계란찜 단호박볶음 마늘쫀지무침/배추김치 580kcal	해물국수 분홍소세지전 올방개묵야채무침 부추겉절이 배추김치 688kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육데리야끼볶음 삼색채샐러드 취나물무침/배추김치 572kcal	조: 계란죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오 전	엔요
					오 후	토마토
일요일 (25일) 1826kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 복어포간장구이 감자조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 삼치된장구이 유부겨자채 고춧잎무침/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 돈까스&소스 모듬버섯볶음 무생채/배추김치 565kcal	조: 감자죽 중: 야채죽 석: 쇠고기죽	오 전	요플레
					오 후	핫케이크

완전식품 달걀의 효능



- 뼈 건강: 비타민D 성분이 칼슘의 흡수를 도와서 뼈를 튼튼하게 해줘 성장기 어린이나 노인들의 뼈 건강에 좋은 음식이다.

- 치매예방: 노른자의 콜린, 레시틴 성분이 두뇌발달에 탁월하여 집중력 향상에 도움을 주는데, 성장기 아이들에게는 뇌 기능 향상을, 노년층에게는 치매 예방에 좋다고 한다.

- 계란은 식이섬유, 비타민C 함량이 높지 않아 채소와 함께 섭취해주는 것이 좋다.

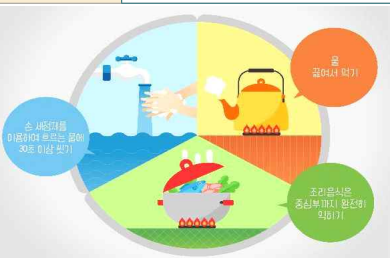
※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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 (26일) 1821kcal	혼합잡곡밥 건새우방풍나물국 쇠고기장조림 청경채무침 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭살불고기 엄지새송이볶음 참나물생채/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 계란파국 공치김치조림 동부묵&양념장 배추나물/배추김치 571kcal	조: 쇠고기죽 중: 표고죽 석: 계란죽	오 전	두유
					오 후	롤케익
화요일 (27일) 1824kcal	혼합잡곡밥 배추당면국 닭살굴소스볶음 브로컬리숙회 고추잎무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 돈육카레조림 마카로니샐러드 시금치나물/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 물만두국 두부구이 우영채볶음 치커리무침/배추김치 570kcal	조: 동태살죽 중: 바지락죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	오렌지
수요일 (28일) 1828kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 야채계란찜 호박볶음 방풍나물무침/배추김치 581kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 가지양념조림 무생채/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 피망잡채 마늘쫄볶음 비름나물무침/배추김치 569kcal	조: 닭살죽 중: 야채죽 석: 호박야채죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	수박
목요일 (29일) 1820kcal	혼합잡곡밥 복쌈국 두부두루치기 토란대볶음 고사리나물/배추김치 580kcal	카레덮밥 들깨근대국 고구마조림 참나물무침/배추김치 674kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈육김치찜 맛살볶음 열무나물/배추김치 566kcal	조: 양송이죽 중: 미역죽 석: 쇠고기죽	오 전	요플레
					오 후	고구마맛탕
금요일 (30일) 1817kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 옛날소세지전 도라지볶음 오이무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 돈등뼈얼갈이국 취나물전 단호박조림 미나리무침/배추김치 674kcal	혼합잡곡밥 느타리버섯국 당근계란말이 실곤약야채무침 비름나물/배추김치 567kcal	조: 버섯죽 중: 맛살죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	바나나
토요일 (31일) 1825kcal	혼합잡곡밥 조갯살부추국 두부엿장볶음 브로컬리조림 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 유부미소장국 삼치구이 고구마채볶음 치커리생채/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 닭감자볶음 연두부&양념장 토란대나물/배추김치 569kcal	조: 고구마죽 중: 단호박죽 석: 버섯죽	오 전	엔요
					오 후	삶은감자
6월 일요일 (1일) 1819kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 완두콩계란찜 우영채조림 오복지무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 순살돈가스 맛살겨자무침 가이나물/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 마파두부 고구마순볶음 청경채나물/배추김치 570kcal	조: 두부죽 중: 브로컬리죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	사과

* 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,방어,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)

(주)사랑과선행 **건강한 생선**

1. 가시 제거율 99.8%!

- 2. 촉촉하고 부드러운 식감을 느껴보세요!
- 3. 비린내가 적고, 생선의 감칠 맛이 살아 있습니다!
- 4. 자연스러운 구운 색을 땁니다!
- 5. 가열 수율이 좋습니다!



불포화 지방산, 오메가3
고등어



혈액순환, 면역력 강화
송어

가입 및 상담 문의 **031-731-8191**

* e배려식 (www.matsang.co.kr)은 회원 전용 공간입니다.