

식단표

2026년 08월

검단포도나무요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (562kcal)	점심 (635kcal)
												쌀밥/흰죽 두부새우젓국 돈육우장조림 시금치나물 연근죽임지무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 우렁된장찌개 소불고기 건과류멸치볶음 호박나물 배추김치
												저녁 (578kcal)	간식
												잡곡밥/생선살죽 콩나물국 코다리무조림 가지볶음 청경채나물 배추김치	_____ 꿀호떡 주스
2		3		4		5		6		7		8	
아침 (565kcal)	점심 (635kcal)	아침 (568kcal)	점심 (638kcal)	아침 (570kcal)	점심 (640kcal)	아침 (554kcal)	점심 (632kcal)	아침 (562kcal)	점심 (638kcal)	아침 (572kcal)	점심 (628kcal)	아침 (564kcal)	점심 (634kcal)
쌀밥/흰죽 들깨미역국 참치두부조림 감자조림 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 청국장찌개 제육볶음 브로컬리*초장 취나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 부추재첩국 계란찜 당콩조림 무생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 너비아니&파채 삼색겨자냉채무침 얼갈이된장지짐 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 돈민짜야채볶음 열무나물 갯잎지 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 달걀데리야끼조림 브로컬리참깨볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 계란말이 연두부&양념장 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 계란파국 돈육짜장소스 탕수육&소스 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 두부조림 호박야채볶음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 순만두국 제육볶음 표고버섯양배추볶음 유채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 메추리알조림 건새우마늘종볶음 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 물냉면 삶은계란/오이채고 명 매일전병구이 양파장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩나물국 생선까스*타르소스 근대나물 황도샐러드&드레싱 배추김치
저녁 (572kcal)	간식	저녁 (579kcal)	간식	저녁 (568kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식	저녁 (570kcal)	간식	저녁 (564kcal)	간식	저녁 (563kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 크림스프 등심돈까스&소스 느타리버섯볶음 실곤약야채무침 배추김치	_____ 카스타드 두유	잡곡밥/오리살죽 팽이버섯된장국 훈제오리피망볶음 도토리묵&양념 부추양파무침 배추김치	_____ 카스텔라 주스	잡곡밥/생선살죽 들깨미역국 조기구이 감자채볶음 청경채나물 배추김치	_____ 오픈레 약과	잡곡밥/두부야채죽 감자양파국 돈육곤약장조림 썩갓두부무침 배추나물 배추김치	_____ 보리과자 주스	잡곡밥/닭죽 어묵국 닭볶음탕 감자양파조림 무나물 배추김치	_____ 후레쉬베리 요거트	잡곡밥/생선살죽 맑은순두부국 콩치김치조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	_____ 제철과일	잡곡밥/계란양배추죽 배추된장국 네모랑팽구이 고구미조림 양배추당근볶음 배추김치	_____ 구운계란 주스
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침 (572kcal)	점심 (645kcal)	아침 (572kcal)	점심 (642kcal)	아침 (564kcal)	점심 (640kcal)	아침 (565kcal)	점심 (654kcal)	아침 (563kcal)	점심 (538kcal)	아침 (569kcal)	점심 (641kcal)	아침 (571kcal)	점심 (640kcal)
쌀밥/흰죽 미소장국 달걀장조림 가지나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 간장불고기 브로컬리*초장 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 감자다시마국 새우살스크램블 호박나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 보리열무비빔밥 꽃게된장찌개 떡갈비야채볶음 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 미트볼야채조림 느타리버섯볶음 감자반볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 돈육두부치기 온두부 어묵채볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 황태국 계란장조림 청경채나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 팽이장국 돈까스&소스 토마토스파게티 야채피클 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈민짜야채볶음 연두부&양념장 궁채나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 된장찌개 돈육버섯불고기 양배추쌈&쌈장 새송이버섯볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 소고기가지볶음 건새우무조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 달콤탕&당면 두부야채조림 애호박새우젓볶음 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란찜 진멸치볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 안동찜닭 콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치
저녁 (576kcal)	간식	저녁 (565kcal)	간식	저녁 (563kcal)	간식	저녁 (574kcal)	간식	저녁 (568kcal)	간식	저녁 (569kcal)	간식	저녁 (561kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 맑은미역국 돈육미파두부 어묵볶음 들깨오이볶음 배추김치	_____ 단호박죽	잡곡밥/생선살죽 사골우거지국 가지미구이 도토리묵김치무침 오복지무침 배추김치	_____ 오픈레 쌀파자	잡곡밥/닭죽 들깨무채국 고구마닭갈비 버섯야채볶음 시금치나물 배추김치	_____ 카스타드 요구르트	잡곡밥/감자죽 근대된장국 한식잡채 햄감자조림 브로컬리초무침 배추김치	_____ 제철과일	잡곡밥/참치죽 들깨수제비국 공치무조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	_____ 단호박조청찜 요구르트	잡곡밥/계란죽 미역오이냉국 돈육장조림 맛살양배추볶음 근대나물 배추김치	_____ 잼샌드위치 주스	잡곡밥/버섯야채죽 아욱국 버섯불고기 숙주나물무침 무나물 배추김치	_____ 오프케익 요구르트

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(568kcal)	점심(642kcal)	아침(670kcal)	점심(638kcal)	아침(573kcal)	점심(640kcal)	아침(570kcal)	점심(629kcal)	아침(565kcal)	점심(642kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(568kcal)	점심(651kcal)
쌀밥/흰죽 유부된장국 참치두부조림 유채나물 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 돈육카레소스 아채고로케*케첩 군대나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 군대된장국 계란말이 감자조림 감자반복음 배추김치	잡곡밥/소고기국 버섯락살미역국 버섯소불고기 한식잡채 도라지오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채피망복음 연두부&양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 떡국 코다리무조림 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 유부된장국 토마토스크램블 햄마늘쫄볶음 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 쫄갓어묵탕 닭갈비볶음 해파리냉채무침 얼갈이된장지짐 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 돈민찌두부조림 진멸치볶음 오징어젓볶음 배추김치	잡곡밥/계란아채죽 잔치국수 유부/호박/지단 갈비민두*초간장 청포묵당근무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 매추리알조림 시금치나물 감자샐러드 배추김치	백미밥/아채죽 팽이미소국 돈육카레소스 표고탕수&소스 도라지오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 우민찌아채볶음 참치무조림 도시락김 배추김치	잡곡밥/감자죽 홍합살미역국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 얼무나물 배추김치
저녁(568kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식
잡곡밥/생선살죽 두부호박젓국 삼치무조림 감자채볶음 배추나물 배추김치	밤민죽 두유	잡곡밥/닭죽 감자국 닭안심장조림 맛살곤약마요무침 유채나물 배추김치	요플레 황도	잡곡밥/오리살죽 호박새우젓국 훈제오리아채볶음 미역오이초무침 숙주당근무침 배추김치	크림빵 요구르트	잡곡밥/브로콜리죽 계란맛국 돈육시래기조림 브로콜리숙회&초 장 가지나물 배추김치	단팥죽	잡곡밥/버섯죽 돈육콩비지찌개 동태전 표고버섯볶음 공심채나물 배추김치	유과 두유	잡곡밥/닭죽 황태국 치킨데리아채볶음 호박볶음 오복지무침 배추김치	제철과일	잡곡밥/검은깨죽 양송이스프 멘치까스&소스 어묵채볶음 궁채절임 배추김치	후레쉬베리 요거납팜
23		24		25		26		27		28		29	
아침(572kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(624kcal)	아침(569kcal)	점심(634kcal)	아침(573kcal)	점심(640kcal)	아침(568kcal)	점심(642kcal)	아침(580kcal)	점심(638kcal)	아침(574kcal)	점심(639kcal)
쌀밥/흰죽 복어국 계란찜 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/소고기국 소고기배추샤브국 두부조림 동그랑땡구이*케첩 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 베이컨아채볶음 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/소고기국 계란맛국 돼지고기무장조림 느타리피망볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 떡갈비아채조림 연두부&양념장 가지나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 홍합살미역국 간장찜닭 맛살아채볶음 들깨무나물 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓무채국 계란찜 참치무조림 도시락김 배추김치	잡곡밥/생선살죽 군대된장국 동태콩나물찜 어묵채볶음 호박나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 두부조림 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/소고기국 빼없는감자탕 계란말이 오징어젓갈 군대나물 배추김치	쌀밥/흰죽 군대된장국 돈잡채피망볶음 배추나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥/계란양배추 죽 창국장 제육볶음 가지나물 얼갈이깎절이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 단호박샐러드 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/들깨아채죽 들깨수제비 고기만두찜&간장 청포묵김가루무침 유채나물무침 배추김치
저녁(572kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식
잡곡밥/생선살죽 얼무된장국 고등어무조림 고구마양파 감자반복음 배추김치	도너츠 요구르트	잡곡밥/닭아채죽 가쓰오유부국 짜장소스 양념닭강정 짜사이무침 배추김치	미니샌드 요구르트	잡곡밥/버섯죽 물민들국 편육채겨자무침 새송이버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	제철과일	잡곡밥/감자죽 황태해장국 돈육간장불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	요플레 곡물과자	잡곡밥/두부아채죽 감자다시마국 매추리알장조림 통두부무침 콩나물무침 배추김치	찜감자 두유	잡곡밥/아채죽 콩나물국 생선까스&소스 고구마조림 양배추샐러드&소 스 배추김치	단호박죽	잡곡밥/계란아채죽 복어국 바싹불고기&파채 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	미니케이트 요구르트
30		31											
아침(562kcal)	점심(628kcal)	아침(568kcal)	점심(630kcal)										
쌀밥/흰죽 어묵탕 동그랑땡피망조림 순두부&양념장 얼무나물 백김치	잡곡밥/닭죽 된장찌개 닭볶음탕 건새우호박볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 미트볼아채볶음 청경채나물 감자반복음 배추김치	잡곡밥/버섯죽 배추된장국 버섯불고기 새송이버섯조림 양배추당근볶음 배추김치										
저녁(573kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식										
잡곡밥/생선살죽 맑은무채국 가지미구이 느타리아채볶음 시래기된장지짐 배추김치	카스타드 주스	잡곡밥/오리살죽 계란국 훈제오리아채볶음 감자조림 얼갈이무침 배추김치	펄리수 요구르트										

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

※ 원산지 표시 : 원산지 표시 : 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산/ 콩(두부류, 콩국수, 콩비지):수입산 / 김치 : 배추 - 국내산, 중국산 고춧가루 - 국내산, 중국산 / 돼지고기-국내산, 수입산 / 오리고기 : 국내산, 중국산 / 닭고기 : 국내산, 브라질산 / 소고기 : 호주산, 미국산 / 수산물(낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 조기, 다랑어, 주꾸미, 전복)-수입산

※ (주)제이엠푸드에스 / 작성자: .이은숙 영양사