

식단표

2026년 08월

해피안

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침(555kcal)	점심(639kcal)
												쌀밥/흰죽 김치콩나물국 돈육장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추국 갈치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
												저녁(506kcal)	간식
												쌀밥/이채죽 유부미소국 짜장소스 교자만두 단무지무침 배추김치	요플레 바나나
2		3		4		5		6		7		8	
아침(493kcal)	점심(563kcal)	아침(634kcal)	점심(637kcal)	아침(570kcal)	점심(597kcal)	아침(559kcal)	점심(714kcal)	아침(434kcal)	점심(682kcal)	아침(450kcal)	점심(697kcal)	아침(526kcal)	점심(673kcal)
쌀밥/흰죽 아욱된장국 비엔나피망볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 오징어무국 파리고추계란장조림 양념깻잎지 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 복어국 고등어장조림 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 열무된장국 닭도리탕 오이생채 무볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 일갈이배추국 메추리알곤약조림 오이지채무침 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 김치콩나물국 닭살구이장조림 청포묵무침 양념깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우무국 닭살구이장조림 양념깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 유부국 돈까스*소스 이채샐러드 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 연두부*양념장 아욱볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 배추된장국 해물무조림 연근조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 해물무조림 바섯볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 복어국 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 오복채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대국 두부조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 훈제오리이채볶음 유무목무침 부추오이생채 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(601kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(592kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 돈육불고기 고들빼기무말랭이 무침 도토리묵무침 배추김치	요플레 과일푸레	쌀밥/참깨죽 들깨미역국 떡산적파인애플조림 숙나물무침 청경채생채 배추김치	요플레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 다시마무국 돈장조림 마늘쫀지무침 양배추들깨볶음 배추김치	요플레 뉴케어망고젤/복숭아젤	쌀밥/들깨죽 우거지된장국 자른조림 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	요플레 감자/고구마	쌀밥/콩죽 김치콩나물국 단호박*베리이스 해물가츠 단무지무침 배추김치	요플레 만두	쌀밥/스위트콘죽 순두부백탕 조기튀김 마늘쫀새우볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 떡/배즙	쌀밥/이채죽 홍합무국 돈육김치찜 일갈이조림 계절나물 배추김치	요플레 바나나/복숭아
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침(528kcal)	점심(519kcal)	아침(683kcal)	점심(584kcal)	아침(475kcal)	점심(660kcal)	아침(567kcal)	점심(588kcal)	아침(525kcal)	점심(632kcal)	아침(505kcal)	점심(695kcal)	아침(555kcal)	점심(639kcal)
쌀밥/흰죽 시금치국 메추리알곤약조림 오징어전무침 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 미역국 캔콩치김치조림 아욱피망볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 연두부*양념장 건새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 아욱국 가자미무조림 고사리볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채무국 베이컨양배추볶음 총알바섯조림 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 열무된장국 안동찜닭 도토리묵이채무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우가자국 캔고등어무조림 아욱볶음 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 콩나물국 조기구이 도라지오이생채 일갈이조림 배추김치	쌀밥/흰죽 비빔국수미역국 닭살구이 오이지채무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 배추된장국 돈육장조림 떡갈비구이 마늘쫀새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 오징어무조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 육개장 코다리무조림 양상추샐러드 콩자반 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 돈육장조림 청경채생채 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추국 치킨까스*소스 미역줄기볶음 새콤무생채 배추김치
저녁(614kcal)	간식	저녁(607kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식	저녁(506kcal)	간식
쌀밥/단호박죽 콩나물국 닭도리탕 청포묵무침 오복채무침 배추김치	요플레 수박	쌀밥/참깨죽 아욱된장국 돈육강장불고기 아삭이*고추된장무침 매콤무생채 배추김치	요플레 자두/두유	쌀밥/완두콩죽 김치순두부찌개 생선까스*소스 파리고추멸치볶음 일갈이*나물 배추김치	요플레 골드키위	쌀밥/스위트콘죽 홍합무국 훈제오리김치볶음 양배추*쌈장 청경채생채 배추김치	요플레 롤케익	쌀밥/이채죽 쇠고기무국 두부조림 목아바섯볶음 부추생채 배추김치	요플레 구운란/뉴케아미니	쌀밥/들깨죽 시래기국 제육볶음 상추*쌈장 깻잎지 배추김치	요플레 떡/식혜	쌀밥/이채죽 유부미소된장국 해물짜장 단호박찜떡 짜사이무침 배추김치	요플레 바나나

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(550kcal)	점심(689kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(646kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(506kcal)	점심(689kcal)	아침(510kcal)	점심(605kcal)	아침(621kcal)	점심(536kcal)
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 매추리알고양조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 마파두부 불어묵조림 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 연두부양념장 고나리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 제육볶음 양배추+쌈장 마늘쫀지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 쇠고기미역국 적어구이 파리고추멸치볶음 매콤무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박피안배플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 비빔국수 닭강정조림 우무묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 비엔나새송이버섯 볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 미소된장국 코다리조림 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 계란장조림 건새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 콩나물국 김치구이 연근조림 마늘쫀지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 닭살버섯볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 얼갈이국 돈육불고기 도토리묵무침 콩자반 배추김치
저녁(565kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 무청사레기국 닭가슴살이채볶음 알감자조림 청경채생채 배추김치	오픈레 복숭아/망고편	쌀밥/참깨죽 콩나물국 스크램블에그 고들빼기무말랭이 무침 부추오이생채 배추김치	오픈레 감자/고구마	쌀밥/완두콩죽 맑은된장국 참치두부조림 간장고추치 호박새우젓볶음 배추김치	오픈레 카스테라	쌀밥/콩죽 우거지국 조기구이 계절나물 오복채무침 배추김치	오픈레 민두	쌀밥/ 크림스프 들깨무채국 소고기하이리이스 단호박고로케 양상추샐러드 배추김치	오픈레 복숭아	쌀밥/들깨죽 맑은순두부국 훈제오리볶음 쌈무 근대된장나물 배추김치	오픈레 떡/두유	쌀밥/오미채죽 유부무국 고등어김치조림 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	오픈레 바나나
23		24		25		26		27		28		29	
아침(581kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(595kcal)	아침(548kcal)	점심(571kcal)	아침(581kcal)	점심(751kcal)	아침(635kcal)	점심(579kcal)	아침(596kcal)	점심(656kcal)	아침(478kcal)	점심(624kcal)
쌀밥/흰죽 비빔국수미역국 베이컨볶음 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 파리돌조림 호박새우젓나물 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 해물무조림 오이생채 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 아욱된장국 돈까스+소스 양배추콘샐러드 단무지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 미소된장국 연두부+양념장 파리고추멸치볶음 고나리볶음 배추김치	쌀밥/오미채죽 어묵국 자반무조림 청포묵무침 고나리볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 곰치두부조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 닭볶음탕 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합미역국 쇠고기죽순볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 얼무된장국 훈제오리김치볶음 비빔갠잎부추생채 양상추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 우거지국 돈육장조림 마늘쫀지새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/단호박죽 비빔국수미역국 조기구이 미역초무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 오징어볶음 근대된장나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 닭살버섯볶음 우 생 채 계절나물 배추김치
저녁(599kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(660kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식
쌀밥/호박죽 근대국 매추리알고양조림 돈육김치볶음 아삭이고추무침 배추김치	오픈레 후레쉬베리/ 뉴게아미니	쌀밥/참깨죽 북어채국 두부조림 버섯피망볶음 청경채생채 배추김치	오픈레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 우거지된장국 돈육불고기 양배추+쌈장 마늘쫀지무침 배추김치	오픈레 감자/고구마	쌀밥/들깨죽 유부국 카레라이스 만두튀김 천사채샐러드 배추김치	오픈레 과일퓨레	쌀밥/콩죽 오징어무찌개 생선까스+소스 도토리묵무침 계절나물 배추김치	오픈레 수박	쌀밥/크림스프 순두부백탕 계란맛살부추볶음 알감자조림 얼갈이무침 배추김치	오픈레 떡/수정과	쌀밥/당근죽 콩나물국 코다리찜 미역줄기볶음 오이부추생채 배추김치	오픈레 바나나
30		31											
아침(585kcal)	점심(634kcal)	아침(560kcal)	점심(670kcal)	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.									
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 고등어무조림 깻순부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어국 쇠고기버섯볶음 콩나물무침 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 연두부+양념장 양념갠잎지 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무채국 훈제오리볶음 연근조림 양배추샐러드 배추김치	※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)									
저녁(677kcal)	간식	저녁(760kcal)	간식	※ 사용하는 품목에 한하여 표시하였으며, 수급상황에 따라 제공 전 원산지 변경 및 기재정정할 수 있습니다.									
쌀밥/들깨죽 시금치된장국 비엔나소세지볶음 마리나리무침 멸치볶음 배추김치	오픈레 감자/고구마	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 스크램블에그 알감자조림 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	오픈레 카스테라										

◆ 대체식품 : 조미김, 김자반, 계란찜, 동치미, 나박김치, 젓갈류, 호박죽, 과일퓨레, 뉴케어, 불고기, 유자차, 보리차 등

◆ 1일 총 섭취 에너지량 : 2,000kcal / 1일 총 섭취 단백질량 : 50g~60g

◆ 식단은 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있으니 양해바랍니다.

◆ 작성자 : 영양사 전희진