

2024년 은혜실버홈-8월 식단표-1

요일 시간	1일(목)	2일(금)	3일(토)	4일(일)	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)	11일(일)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북엇국	오징어국	우거지국	맑은유부국	어묵국	호박고추장찌개	아욱된장국	우동장국	새우살애호박국	콩나물국	만둣국
	달걀스크램블	닭살바베큐조림	쇠고기가지볶음	가자마실엿장조림	두부소보로볶음	돈육장조림	소고기숙주볶음	닭살브로콜리볶음	달걀찜	고등어묵은지찜	돈육굴소스볶음
	맛살양배추볶음	마늘쫄볶음	우영채조림	도라지나물	고구마순나물	아몬드채실치볶음	케일나물	새송이버섯조림	숙갓나물	비름나물	단호박조림
	취나물무침	치커리사과무침	부추무침	청경채무침	참나물무침	미역초무침	동부묵김무침	가지나물	건파래볶음	치커리무침	청경채무침
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	애호박새우젓국	오이냉국	수제비국	미역국	육개장	달걀팻국	잔치국수	사골팻국	근대된장국	부대찌개	참치추어탕
	쇠고기당면볶음	제육볶음	두부양념조림	수육&새우젓	닭살냉채	오징어채소볶음	김가루주먹밥	캔콩치무조림	돈육편마늘볶음	두부조림	달걀장조림
	브로콜리초회	비름나물	실곤약채소무침	마카로니샐러드	감자버터구이	시래기된장지찜	동그랑땡구이	파프리카유자청무침	열무무침	감자채볶음	실곤약채소무침
	새송이버섯나물	도토리묵무침	얼갈이나물	상추겉절이	느타리버섯나물	토마토샐러드		고춧잎나물	고사리나물	아욱무침	우영채볶음
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	참치추어탕	사골팻국	콩나물국	차돌박이된장찌개	꽃게탕	들깨무챗국	김치국	북엇국	맑은배춧국	들깨버섯탕	무챗국
	두부구이&양념장	임연수우기	순살닭볶음탕	달걀말이	쇠고기배추찜&양념장	순살닭갈비	돈육사태찜	마파두부	쇠불고기	훈제오리구이	가자미양념찜
	감자채볶음	고사리나물	캔옥수수전	푹고추찜	죽순채볶음	시금치나물	오이무침	맛살숙주무침	상추무침	부추양파겉절이	가지전
	파프리카샐러드	양념깻잎지	열무무침	근대나물	돌나물무침	콩나물무침	양배추숙쌈	얼갈이나물	갯잎나물	쌈무	취나물무침
간식	두유	매실차	우유	요플레	미숫가루	수정과	두유	요플레	우유	생강차	미숫가루
	참외	롤케이크	수박	쌀과자	프렌치토스트	크래커	찐옥수수	복숭아	핫케이크	카스테라	멜론

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다.

※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절될 수 있습니다.

건강보험공단 홈페이지참조

2024년 은혜실버홈-8월 식단표-2

일자 요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	18일(일)	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	호박잎된장국	어묵국	달걀팻국	참치김치찌개	시금치된장국	맑은유부국	들깨버섯탕	어묵국	우동장국	콩가루배춧국	청국장찌개
	쇠고기볶음	연두부&양념장	돈육부추볶음	달걀스크램블	돈채피망볶음	쇠고기우영조림	닭살채소볶음	달걀장조림	닭살부추볶음	캔고등어양념찜	달걀찜
	명엽채조림	고구마순볶음	양배추나물	열무무침	가지무침	치커리무침	해물완자조림	맛살숙주볶음	참나물	베이컨마늘종볶음	우영채볶음
	마늘쫀고추장무침	콩나물무침	돌나물무침	건파래볶음	고춧잎나물	열갈이나물	비름나물	근대무침	콩나물무침	고구마순나물	시금치나물
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미역국	수제비국	찹쌀밥	맑은감자국	복쌈국	꽃게탕	콩나물국	아욱된장국	알탕	간장비빔국수	맑은유부국
	영양찜닭	임연수구이	삼계탕	가자미시래기조림	두부구이&양념장	달걀찜	오삼불고기	쇠고기배추찜	두부조림	달걀팻국	쇠불고기
	양상추콘샐러드	상추무침	도토리묵무침	새송이버섯볶음	미역줄기볶음	새우살애호박볶음	숙갓무침	파프리카우자청무침	양상추샐러드	물만두&양념장	오이무침
	브로콜리초회	시금치나물		케일무침	고사리나물	브로콜리초회	양배추숙쌈	도라지나물	연근조림		열무나물
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	알탕	콩가루배춧국	육개장	콩비지백탕	사골팻국	오이냉국	부대찌개	미역국	무쌈국	냉도토리묵국	느타리버섯국
	돈육잡채	닭살카레조림	동태살전	너비아니구이	순살닭볶음탕	삼치구이	두부소보로볶음	임연수구이	돈육보쌈&쌈장	순살닭갈비	돈육편마늘볶음
	푼고추찜	죽순채볶음	근대나물	아몬드채실치볶음	단호박샐러드	동부묵김무침	실곤약채소무침	청경채굴소스볶음	오이고추무침	가지찜무침	치커리사과무침
	참나물	오이무침	도라지무침	깻잎나물	부추무침	무생채	시금치나물	취나물무침	상추겉절이	감자채볶음	양배추숙쌈
간식	대추차	두유	오미자차	우유	매실차	두유	요플레	미숫가루	대추차	두유	율무차
	모닝빵	쌀과자	수박화채	단팥빵	약과	바나나	크래커	찐옥수수	토마토	블루베리	복숭아

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다.

※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절될 수 있습니다.

건강보험공단 홈페이지참조

2024년 은혜실버홈-8월 식단표-3

일자 요일	23일(금)	24일(토)	25일(일)	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)		
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	북엇국	맑은감자국	어묵국	아욱된장국	우거지국	콩비지백탕	오징어국	만둣국	어묵국		
	온두부&양념 장	쇠고기양배추 볶음	닭살바베큐조 림	돈육장조림	쇠고기양배추 볶음	삼치감자조림	쇠고기가지볶 음	달걀장조림	두부조림		
	명엽채조림	죽순채볶음	실곤약채소무 침	동부묵김무침	숙주나물	마늘종볶음	얼갈이나물	깻잎나물	들깨고사리무 침		
	애호박나물	돌나물무침	고춧잎나물	청경채나물	참나물무침	취나물무침	치커리무침	근대무침	열무나물		
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	수제비국	근대된장국	맑은순두부국	호박고추장찌 개	사골팟국	강된장열무비 빔밥	온도토리묵국	오이냉국	콩나물국		
	동태살무조림	돈육사태찜	쇠고기버섯볶 음	오징어채소볶 음	순대볶음	무챗국	마파두부	제육볶음	찜닭		
	콘샐러드	들깨깻순나물	마카로니샐러 드	푼고추찜	맛살냉채	달걀후라이	참치양파볶음	부추무침	시금치무침		
	미역줄기볶음	상추무침	도라지무침	건파래볶음	비름나물		도라지나물	상추겉절이	애호박나물		
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	김치찌개	육개장	콩나물국	닭곰탕	달걀팟국	미역국	부대찌개	맑은유부국	콩가루배춧국		
	닭살파프리카 볶음	달걀말이	코다리조림	두부구이&양 념장	오리주물럭	돈육김치찜	닭살냉채	가자미양념찜	돈육브로콜리 볶음		
	해물완자조림	참치양파볶음	햄브로콜리볶 음	아몬드채실치 볶음	단호박조림	고구마순볶음	파프리카볶음	양배추숙쌈	청경채무침		
	얼갈이나물	숙갓나물	고사리나물	가지나물	오이무침	들깨새송이버 섯나물	숙주나물	숙갓나물	건파래볶음		
간식	두유	요플레	우유	생강차	매실차	오미자차	요플레	미숫가루	두유		
	쌀과자	수박	찐단호박	쌀과자	바나나	크래커	수박	프렌치토스트	찐감자		

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다.

※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절될 수 있습니다.

건강보험공단 홈페이지참조