

2024년 08월 첫째 주 행복한효경 주간식단표

※출처 : (주)사랑과 선행

결 재	담 당	시설장
		

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (29일) 1806kcal	혼합잡곡밥 조갯살무채국 야채계란찜 알감자조림 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 돈육불고기 표고파리볶음 열무나물/배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 마파두부 도라지볶음 깻순나물/배추김치	조: 조갯살죽 중: 표고죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	스낵 &요구르트
화요일 (30일) 1818kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 너비아니구이 도라지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 고등어김치찜 올방개묵김가루무침 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 간장닭갈비 메밀면무침 숙갓나물/배추김치	조: 야채죽 중: 들깨죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	단팥빵 &요구르트
수요일 (31일) 1820kcal	혼합잡곡밥 우렁살된장국 날치알계란찜 가지양파볶음 근대나물/배추김치	콩국수 갈비만두찜 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치국 돈사태조림 느타리볶음 부추생채/배추김치	조: 가지죽 중: 콩가루죽 석: 참치죽	오 전	아침햇살
					오 후	찐고구마 &매실차
8월 목요일 (1일) 1823kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 들기름두부구이 호박새우젓볶음 고들빼기무침/배추김치	혼합잡곡밥 해물짬뽕국 닭살양념구이 새송이버섯볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 연두부계란국 돈까스&소스 잔멸치견과볶음 비름나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 닭죽 석: 연두부죽	오 전	요플레
					오 후	토마토
금요일 (2일) 1817kcal	혼합잡곡밥 들깨배춧국 브로컬리게란찜 호박볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 우무묵냉국 제육볶음 맛살감자조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 가자미구이 열무무침 가지샐러드/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 감자죽 석: 생선살죽	오 전	두유
					오 후	보름달빵
토요일 (3일) 1820kcal	혼합잡곡밥 건새우버섯국 함박스테이크구이 오이무침 우엉조림/배추김치	강된장비빔밥 아욱된장국 고구마맛탕 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 오징어당면볶음 베이컨숙주볶음 양배추쌈/배추김치	조: 버섯죽 중: 고구마죽 석: 참치죽	오 전	엔요
					오 후	콩가루 모닝빵
일요일 (4일) 1816kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 고구마순볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 임연수구이 양송이표고볶음 숙갓무침/배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 닭볶음탕 흑임자연근샐러드 실파무침/배추김치	조: 감자죽 중: 양송이죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	수박

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024년 08월 둘째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (5일) 1812kcal	혼합잡곡밥 동태살미역국 쇠고기장조림 느타리볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 수제닭강정 양배추샐러드 느타리무침/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 명란계란말이 브로컬리&초장 도라지무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 느타리죽 석: 계란죽	오 전	두유
					오 후	아이스망고
화요일 (6일) 1797kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부양송이조림 명엽채견과볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 새우완탕국 돈육야채볶음 부추전 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨수제비국 가자미조림 고구마순볶음 노각생채/배추김치	조: 두부죽 중: 부추죽 석: 들깨죽	오 전	이오
					오 후	롤케이크
수요일 (7일) 1806kcal	혼합잡곡밥 다슬기된장국 북어포간장구이 감자조림 무나물/배추김치	열무냉면 왕만두찜&간장 고구마조림 배추김치	혼합잡곡밥 연두부김치국 돈육불고기 마카로니샐러드 표고버섯볶음/배추김치	조: 감자죽 중: 만두죽 석: 표고죽	오 전	매실차
					오 후	단호박찜 &요구르트
목요일 (8일) 1810kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 치즈계란찜 건새우멸치볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 육개장 돈육샐러리볶음 새송이전 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 미더덕된장국 삼치구이 고구마조림 근대나물/배추김치	조: 오징어죽 중: 쇠고기죽 석: 고구마죽	오 전	요플레
					오 후	복숭아
금요일 (9일) 1813kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 돈민찌죽순볶음 곤약장조림 참나물무침/배추김치	튀김우동 단호박샐러드 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 닭데리야끼조림 고사리볶음 열무나물/배추김치	조: 참치죽 중: 야채죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	버터크림빵
토요일 (10일) 1808kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 동그랑땡전 도라지볶음 오징어젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵국 돈육고추잡채&꽃빵 우영간장조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 아귀맑은탕 마파두부 고구마조림 숙갓나물/배추김치	조: 콩나물죽 중: 청경채죽 석: 고구마죽	오 전	엔요
					오 후	삶은계란 &사이다
일요일 (11일) 1809kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 닭안심장조림 엄지새송이볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살부추국 자반고등어구이 단호박조림 깻순나물/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 소불고기 알감자조림 가지나물/배추김치	조: 버섯죽 중: 조갯살죽 석: 미역죽	오 전	요플레
					오 후	씨리얼 &우유



"입추" 2024.08.07

태양의 황도상의 위치로 정한 24절기 중 열세 번째 절기이다. 여름이 지나고 가을에 접어들었음을 알리는 절후이며, 이날부터 입동 전까지를 가을이라고 한다. 입추가 지난 뒤에는 어찌다 늦더위가 있기도 하지만 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작한다. 따라서 이때부터 가을 준비를 시작해야 한다. 특히 이때에 김장용 무와 배추를 심어 김장에 대비한다. 이 무렵에는 김매기도 끝나가고 농촌도 한가해지기 시작한다.

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

2024년 08월 셋째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (12일) 1811kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 베이컨스크램블 호박죽순볶음 건파래무침/배추김치	잡채덮밥 들기름미역국 미니메밀전병 토마토샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장국 콩치구이&와사비장 새송이버섯볶음 오이생채/배추김치	조: 계란죽 중: 미역죽 석: 버섯죽	오 전	두유
					오 후	수박
화요일 (13일) 1817kcal	혼합잡곡밥 해물누룽지탕 메추리알장조림 가지볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 오삼불고기 양배추쌈&쌈장 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 모시조개국 쇠고기잡채 도라지조림 숙갓나물/배추김치	조: 새우살죽 중: 야채죽 석: 소고기죽	오 전	이오
					오 후	치즈케익빵
말복 수요일 (14일) 1820kcal	혼합잡곡밥 새우살계란탕 두부부침 참치김치볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 한방닭곰탕 오리훈제구이 모듬야채쌈&쌈장 감자볶음/배추김치	혼합잡곡밥 미역냉국 닭다리살스테이크 맛살콘샐러드 감자조림/배추김치	조: 두부죽 중: 닭살죽 석: 맛살죽	오 전	미숫가루
					오 후	망고푸딩
광복절 목요일 (15일) 1819kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 떡갈비구이 양송이장조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 삼치미소된장조림 감자채볶음 얼갈이나물/배추김치	혼합잡곡밥 북어해장국 닭볶음탕 고사리볶음 숙주나물/배추김치	조: 들깨죽 중: 감자죽 석: 북어죽	오 전	요플레
					오 후	찐고구마 &요구르트
금요일 (16일) 1824kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 브로컬리계란찜 어묵볶음 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 사골떡국 오징어까스 양상추샐러드 단호박조림/배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 짜장불고기 느타리버섯볶음 부추무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 단호박죽 석: 버섯죽	오 전	두유
					오 후	허니크림빵
토요일 (17일) 1822kcal	혼합잡곡밥 홍합살열무국 두부양념조림 고구마순볶음 김구이/배추김치	소보로비빔밥 팽이미소장국 탕평채 브로컬리볶음 배추김치	혼합잡곡밥 오징어미역국 코다리조림 햄야채볶음 상추겉절이/배추김치	조: 홍합살죽 중: 브로콜리죽 석: 오징어죽	오 전	엔요
					오 후	찐감자 &요구르트
일요일 (18일) 1827kcal	혼합잡곡밥 버섯맑은국 돈육장조림 연두부찜 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 참치김치국 닭갈비 맛살오이겨자채 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈까스카레조림 고구마볶음 노각무침/배추김치	조: 버섯죽 중: 참치죽 석: 고구마죽	오 전	요플레
					오 후	핫케이크



“광복절”

1945년 8월 15일 우리나라가 일본으로부터 광복된 것을 기념하고, 1948년 8월 15일 대한
민국 정부수립을 경축하는 날이다.

1949년 10월 1일 제정된「국경일에 관한 법률」에 의거, 광복절이 국경일로 제정되었다. 이
날의 의미를 고양하고자 전국의 모든 가정은 국기를 달아 경축하며, 정부는 이 날 저녁에
각계각층의 인사와 외교사절을 초청하여 경축연회를 베풀다.

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

2024년 08월 넷째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (19일) 1812kcal	혼합잡곡밥 계란미역국 잡채완자전 미니새송이조림 콩조림/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 동태살튀김&탈탈S 동부묵무침 치커리생채/배추김치	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈사태찜 오이고추무침 도라지볶음/배추김치	조: 계란죽 중: 동태살죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	갈비만두찜
화요일 (20일) 1817kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 야채계란찜 부들어묵조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 새우까스유린기 햄감자채볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 닭가슴살겨자냉채 느타리볶음 참나물무침/배추김치	조: 순두부죽 중: 홍합살죽 석: 닭죽	오 전	이오
					오 후	카스테라
수요일 (21일) 1823kcal	혼합잡곡밥 숙음배추된장국 우민찌표고볶음 단호박조림 숙주나물/배추김치	짜장라이스 짬뽕국 후르츠탕수육 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 고등어김치찜 햄마늘쫄볶음 노각무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 들깨죽	오 전	아침햇살
					오 후	토마토
목요일 (22일) 1832kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부굴소스조림 애호박볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈갈비찜 가지양파볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 팽이유부장국 치즈함박스테이크 푸실리샐러드 숙갓나물/배추김치	조: 두부죽 중: 콩가루죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	완두앙금빵
금요일 (23일) 1815kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 닭살간장조림 연근조림 실파무침/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 갈치조림 옥수수깻잎전 상추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 꽃게해물된장국 브로컬리게란말이 단호박조림 참나물무침/배추김치	조: 감자죽 중: 미역죽 석: 단호박죽	오 전	두유
					오 후	제철과일
토요일 (24일) 1820kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 섭산적구이 느타리버섯볶음 오복지무침/배추김치	바지락칼국수 도토리묵야채무침 도라지양념구이 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 오리주물럭 부추적채겉절이 무나물/배추김치	조: 버섯죽 중: 바지락죽 석: 오리죽	오 전	엔요
					오 후	후렌치 토스트
일요일 (25일) 1819kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부구이&새싹장 건홍합장조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 가지냉국 돈육당면볶음 고구마순된장조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 가자미구이 새송이조림 미나리무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 청경채죽 석: 새송이죽	오 전	요플레
					오 후	단호박찜 & 요구르트

“처서”



처서

여름이 지나면 더위도 가시고
선선한 가을을 맞이하게 되는 절기

여름이 지나면 더위도 가시고 선선한 가을을 맞이하게 된다는 의미로, 더위가 그친다는 뜻에서 붙여진 이름이다.
아침저녁으로 신선한 기운을 느끼게 되는 계절이기에 “처서가 지나면 모기도 입이 비뚤어진다.”라고 한다. 이 속담처럼 처서의 서늘함 때문에 파리, 모기의 극성도 사라져가고, 귀뚜라미가 하나둘씩 나오기 시작한다.

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

2024년 08월 다섯째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (26일) 1818kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 날치알계란찜 호박죽순볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 바지락탕 닭갈비 느타리버섯볶음 얼갈이나물/배추김치	혼합잡곡밥 연두부미역국 메쉬드포테이토함박 파리사각어묵볶음 숙주나물/배추김치	조: 계란죽 중: 바지락죽 석: 연두부죽	오전 두유
				오후	찐감자 &매실차
화요일 (27일) 1826kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 우사태장조림 우엉채볶음 낙지젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 순살아귀찜 단호박견과조림 시금치나물/배추김치	혼합잡곡밥 참치김치국 두부강정 알감자곤약조림 청경채무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 단호박죽 석: 참치죽	오전 이오
				오후	구름크림빵
수요일 (28일) 1821kcal	혼합잡곡밥 건새우미역국 메추리알장조림 고사리볶음 열무나물/배추김치	잔치국수 주꾸미숙회 오이부추생채 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육불고기 미트볼라따뚜이 미나리나물/배추김치	조: 미역죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전 포도주스
				오후	제철과일
목요일 (29일) 1828kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 피망계란찜 브로컬리&초장 가지볶음/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 콩나물돈육고기 엄지새송이조림 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 삼치카레구이 고구마조림 근대나물/배추김치	조: 계란죽 중: 버섯죽 석: 고구마죽	오전 요플레
				오후	쁘띠샌드빵
금요일 (30일) 1819kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 너비아니구이 지리멸치견과볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 매생이떡국 돈육김치찜 옛날소세지전 상추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭살피망조림 감자채볶음 참나물무침/배추김치	조: 야채죽 중: 매생이죽 석: 닭죽	오전 두유
				오후	모카크림빵
토요일 (31일) 1813kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 두부두루치기 진미채마늘쫄볶음 오이지무침/배추김치	참치생야채비빔밥 콩가루얼갈이국 야채튀김&간장 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵국 고등어구이 단호박범벅 도라지생채/배추김치	조: 북어죽 중: 야채죽 석: 단호박죽	오전 엔요
				오후	씨리얼 &우유
9월 일요일 (1일) 1822kcal	혼합잡곡밥 순두부국 동그랑땡부침 민새우무조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 유부버섯볶음 비타민생채/배추김치	혼합잡곡밥 새우살미역국 쇠고기야채볶음 마카로니샐러드 부추무침/배추김치	조: 순두부죽 중: 유부죽 석: 새우살죽	오전 요플레
				오후	양갱

“여름과 가을이 공존하는 환절기! 감기 조심하세요”

낮에는 덥지만 아침, 저녁으로 선선한 여름과 가을이 공존하는 시기에 접어들었습니다. 이렇게 일교차가 커지는 환절기에는 감기와 같은 바이러스 감염에 노출되기 쉬울뿐더러 인체 조절능력이 감소해서 면역력이 저하되게 됩니다. 환절기 건강관리 요령은 채소나 과일 등 식품을 골고루 섭취하고 물을 자주 마시면 예방할 수 있습니다.



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