



요양원 월간 식단표

"어르신들의 건강한 삶을 위한 약속

가족같은 마음으로 함께 합니다"



Consigned catering company



(주)리온누리컴퍼니

031)498-0380

<https://rionnury.com>

2026년 [8월 1째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/1 (토) 1840kcal	잡곡밥 황태콩나물국 돈육장조림 시금치나물 오복지 배추(백)김치 (580kcal)	잡곡밥 닭곰탕 갈치구이 감자조림 가지나물 배추(백)김치 (632kcal)	잡곡밥 순두부국 제육볶음 우엉채조림 참나물 배추(백)김치 (628kcal)	조식:흰죽 중식:새우살야채죽 석식:단호박죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찐감자 보리차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),갈치(국내산),새우살(베트남산), 닭(국내산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [8월 2째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/2 (일) 1827kcal	잡곡밥 홍합살미역국 닭안심조림 콩나물무침 김가루 배추(백)김치 (570kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 오이무침 단호박조림 배추(백)김치 (655kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 꽃맛살브로콜리무침 얼갈이나물 배추(백)김치 (602kcal)	조식:흰죽 중식:콩가루죽 석식:단호박죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	맥반석 식혜
8/3 (월) 1815kcal	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 열무나물 다진무말랭이 배추(백)김치 (585kcal)	잡곡밥 사골파국(소면) 공치김치볶음 도토리묵상추무침 배추된장나물 배추(백)김치 (632kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육매추리알장조림 당근감자채볶음 근대나물 배추(백)김치 (598kcal)	조식:흰죽 중식:쇠고기야채죽 석식:게살죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
8/4 (화) 1775kcal	잡곡밥 누룽지탕 동그랑땡전 부추스크램블 모듬장아찌 배추(백)김치 (563kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 훈제오리채소찜 쇠미역무침 숙주나물 배추(백)김치 (625kcal)	잡곡밥 팽이버섯두부국 베이컨토마토파스타 사각어묵야채볶음 시금치나물 배추(백)김치 (587kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:버섯들깨죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	종편/식혜
8/5 (수) 1813kcal	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육불고기 숙주나물 김가루 배추(백)김치 (590kcal)	잡곡밥 소고기미역국 가자미무조림 맛살브로콜리볶음 부추적채무침 배추(백)김치 (634kcal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 마늘쫄새송이볶음 알감자조림 들깨고사리나물 배추(백)김치 (589kcal)	조식:흰죽 중식:새우살야채죽 석식:단호박죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
8/6 (목) 1779kcal	잡곡밥 크림스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 궁채장아찌 배추(백)김치 (558kcal)	잡곡밥 얼큰콩나물국 제육볶음 양배추찜/쌈장 근대나물 배추(백)김치 (651kcal)	잡곡밥 고사리순댓국 야채달걀말이 감자옥수수범벅 오이나물 배추(백)김치 (570kcal)	조식:흰죽 중식:콩가루죽 석식:닭살야채죽	오전	당이 제로당
					오후	미니카스 테라/요구 르트
8/7 (금) 1770kcal	잡곡밥 누룽지탕 돈육모듬장조림 마카로니콘샐러드 다진무말랭이 배추(백)김치 (594kcal)	잡곡밥 콩국수 간장닭갈비 청경채겉절이 숙주나물 배추(백)김치 (612kcal)	잡곡밥 파송송 달걀국 카레소스 단무지부추무침 닭가슴살샐러드 배추(백)김치 (564kcal)	조식:흰죽 중식:쇠고기야채죽 석식:게살죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
8/8 (토) 1775kcal	잡곡밥 다시마채감자국 닭간장조림 호박나물 오복지 배추(백)김치 (565kcal)	잡곡밥 토란국 임연수구이 가지찜 양상추치커리무침 배추(백)김치 (623kcal)	잡곡밥 콩가루아욱국 계란장조림 청포묵김가루무침 시래기된장나물 배추(백)김치 (587kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:버섯들깨죽	오전	프로 바이오
					오후	찐감자 보리차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),임연수(미국산),가자미(미국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),함박스테이크(닭고기(국내산),떡갈비(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),순대(돈육(국내산),돼지소장(국내산)),훈제오리(수입산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [8월 3째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/9 (일) 1812kcal	잡곡밥 누룽지탕 비엔나소시지볶음 부추스트랩블 모듬장아찌 배추(백)김치 (573kcal)	잡곡밥 바지락살칼제비 소민찌죽순볶음 아삭이고추된장무침 호박나물 배추(백)김치 (641kcal)	잡곡밥 오이미역냉국 떡갈비파프리카구이 연두부/양념장 시금치나물 배추(백)김치 (598kcal)	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:콩가루죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	베지밀
8/10 (월) 1809kcal	잡곡밥 모듬버섯들깨탕 시금치양파달걀볶음 토란대나물 김자반 배추(백)김치 (585kcal)	잡곡밥 추어탕 갈치젓갈 모듬장아찌 콩나물무침/홍시 배추(백)김치 (623kcal)	잡곡밥 팽이버섯유부국 알감자소고기장조림 총알새송이버섯볶음 호박나물 배추(백)김치 (601kcal)	조식:흰죽 중식:버섯들깨죽 석식:감자채소죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
8/11 (화) 1800kcal	잡곡밥 누룽지탕 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추(백)김치 (565kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부탕수육 방울토마토양상추샐러드 열무들깨나물 배추(백)김치 (612kcal)	잡곡밥 근대두부된장국 훈제오리/머스터드 쌈무 맛살숙주나물 배추(백)김치 (623kcal)	조식:흰죽 중식:참치야채죽 석식:두부계란죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	찐옥수수 등글레차
8/12 (수) 1775kcal	잡곡밥 미소장국 부추스크램블 들깨고사리나물 깻잎지 배추(백)김치 (545kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 카레삼치구이 불어묵파프리카볶음 숙주나물 배추(백)김치 (622kcal)	잡곡밥 머릿고기순대국 가지볶음 야채달걀말이 배추된장나물 배추(백)김치 (608kcal)	조식:흰죽 중식:소고기미역죽 석식:단호박죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
8/13 (목) 1762kcal	잡곡밥 양송이스프 병아리콩조림 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추(백)김치 (553kcal)	잡곡밥 소고기미역국 단호박잡채 감자전 도토리묵사발 배추(백)김치 (602kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 당근감자채볶음 시금치나물 배추(백)김치 (607kcal)	조식:흰죽 중식:표고버섯죽 석식:계란야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찐감자 보리차
8/14 (금) 1831kcal	잡곡밥 콩나물복어해장국 양배추베이컨볶음 호박나물 김구이 배추(백)김치 (585kcal)	잡곡밥 녹두삼계탕 느타리버섯볶음 도토리묵무침 딸기우유화채 배추(백)김치 (643kcal)	잡곡밥 명란순두부국 떡갈비야채볶음 메추리알곤약장조림 오이나물 배추(백)김치 (603kcal)	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:참치야채죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
8/15 (토) 1794kcal	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 시금치깨두부무침 마카로니콘샐러드 배추(백)김치 (579kcal)	잡곡밥 미역수제비국 연두부달걀찜 우무무침 브로콜리/초장 배추(백)김치 (602kcal)	잡곡밥 감자다시마국 소고기준순볶음 실곤약탕평채 근대나물 배추(백)김치 (613kcal)	조식:흰죽 중식:황태콩나물죽 석식:소고기야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	찰보리빵
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),삼치(국내산),미꾸라지(국내산),명란(국내산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),생선까스(청대구-네덜란드산),떡갈비(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),새우살(베트남산),순대(돈혈(국내산),돼지소장(국내산)),머릿고기(국내산),훈제오리(수입산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [8월 4째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/16 (일) 1786kcal	잡곡밥 양송이스프 느타리버섯햄볶음 어묵콩나물무침 다진무말랭이 배추(백)김치 (565kcal)	잡곡밥 연두부새우완자탕 데리소스고등어구이 양상추치커리샐러드 근대나물 배추(백)김치 (612kcal)	잡곡밥 유부숙갓국 돈육메추리알장조림 양배추표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추(백)김치 (609kcal)	조식:흰죽 중식:콩가루죽 석식:단호박죽	오전	당이 제로당
					오후	베지밀
8/17 (월) 1796kcal	잡곡밥 황태콩나물해장국 시금치양파달걀볶음 브로콜리/초장 김가루 배추(백)김치 (578kcal)	잡곡밥 시래기된장국 감자고로케/케첩 대패삼겹살배추찜 근대나물 배추(백)김치 (603kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 깨소스우영찜 메추리알근약장조림 호박나물 배추(백)김치 (615kcal)	조식:흰죽 중식:쇠고기야채죽 석식:게살죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
8/18 (화) 1828kcal	잡곡밥 누룽지탕 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추(백)김치 (598kcal)	잡곡밥 미소장국 춘천식닭갈비 상추/쌈무/쌈장 숙주나물 배추(백)김치 (628kcal)	잡곡밥 물만둣국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추(백)김치 (602kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:버섯들깨죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	저당두유
8/19 (수) 1780kcal	잡곡밥 소고기미역국 감자고추장조림 동그랑땡전 오복지 배추(백)김치 (566kcal)	잡곡밥 잔치국수 단무지 도토리묵/양념장 홍시양상추샐러드 배추(백)김치 (602kcal)	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫀새송이볶음 감자옥수수범벅 근대나물 배추(백)김치 (612kcal)	조식:흰죽 중식:참치야채죽 석식:단호박죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
8/20 (목) 1809kcal	잡곡밥 옥수수스프 닭살팽이볶음 들깨고사리나물 김가루 배추(백)김치 (598kcal)	잡곡밥 들개열무된장국 마파두부 떡갈비아채볶음 돌자반무침 배추(백)김치 (612kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 돈육모듬장조림 마카로니콘샐러드 배추나물 배추(백)김치 (599kcal)	조식:흰죽 중식:콩가루죽 석식:닭살야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	바나나빵
8/21 (금) 1803kcal	잡곡밥 순두부백탕 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추(백)김치 (577kcal)	잡곡밥 시금치바지락살된장국 콩나물아귀찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추(백)김치 (622kcal)	잡곡밥 청경채새우완자불 닭카레라이스 무청시래기조림 양상추치커리유자청무침 배추(백)김치 (604kcal)	조식:흰죽 중식:쇠고기야채죽 석식:게살죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
8/22 (토) 1772kcal	잡곡밥 누룽지탕 양배추베이컨볶음 호박채전 무말랭이다짐 배추(백)김치 (563kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 제육볶음 브로콜리/초장 콩나물들깨찜 배추(백)김치 (611kcal)	잡곡밥 부대찌개 탕수육/파인애플소스 단호박샐러드 청경채겉절이 배추(백)김치 (598kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:버섯들깨죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	찜감자 오미자차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),아귀(국내산)바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),미니돈까스(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),떡갈비(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),탕수육(돼지고기(국내산),닭고기(국내산))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [8월 5째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/23 (일) 1784kcal	잡곡밥 크림스프 공치김치찜 병아리콩조림 깻잎지 배추(백)김치 (572kcal)	잡곡밥 삼색수제비 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 배추(백)김치 (602kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 팽이달걀찜 도토리묵상추무침 호박나물 배추(백)김치 (610kcal)	조식:흰죽 중식:고구마죽 석식:참치야채죽	오전	당이 제로당
					오후	베지밀
8/24 (월) 1780kcal	잡곡밥 근대감자국 양배추베이컨볶음 시금치나물 다진무말랭이/토마토 배추(백)김치 (563kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주나물 배추(백)김치 (618kcal)	잡곡밥 유부숙갓국 메추리알파리장조림 가지찜 들깨고사리나물 배추(백)김치 (599kcal)	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:흑임자죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
8/25 (화) 1780kcal	잡곡밥 누룽지탕 미트볼양송이조림 청경채나물 김자반 배추(백)김치 (568kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 고등어무조림 총알새송이볶음 오이탕탕이 배추(백)김치 (611kcal)	잡곡밥 부대찌개 고추장감자조림 도토리묵김치무침 근대나물 배추(백)김치 (601kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:참치죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	녹차 카스테라
8/26 (수) 1734kcal	잡곡밥 양송이스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 오복지 배추(백)김치 (569kcal)	잡곡밥 파송송 달걀국 카레라이스 단무지/조각수박 양상추사과무침 배추(백)김치 (565kcal)	잡곡밥 순대국밥 사각어묵야채볶음 실곤약탕평채 시래기된장나물 배추(백)김치 (600kcal)	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:버섯야채죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
8/27 (목) 1806kcal	잡곡밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김구이 배추(백)김치 (587kcal)	잡곡밥 소고기미역국 생선까스/타르소소 마카로니콘샬러드 청경채겉절이 배추(백)김치 (621kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 닭살메추리알조림 새송이버섯볶음 배추나물 배추(백)김치 (598kcal)	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:계란야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찜감자 보리차
8/28 (금) 1791kcal	잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 시금치나물 오복지 배추(백)김치 (589kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리배추찜 청포묵지단무침 마늘쫀어묵볶음 배추(백)김치 (614kcal)	잡곡밥 무청들깨시래기국 가지굴소스볶음 야채달걀말이 숙주나물 배추(백)김치 (588kcal)	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:콩가루죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
8/29 (토) 1768kcal	잡곡밥 누룽지 양배추닭살볶음 호박나물 김자반 배추(백)김치 (569kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 너비아니구이 베이컨토마토파스타 모듬장아찌 배추(백)김치 (601kcal)	잡곡밥 만둣국 당근감자채볶음 단호박조림 시금치나물 배추(백)김치 (598kcal)	조식:흰죽 중식:황태콩나물죽 석식:소고기야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	산딸기 등복 카스테라
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),누룽지(외국산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),훈제오리(중국산),코다리(러시아연방),삼치(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산),너비아니(국내산),소민짜(호주산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [8월 6째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
8/30 (일) 1801kcal	잡곡밥 옥수수스프 불어묵파프리카볶음 야채계란찜 깻잎지 배추(백)김치 (578kcal)	잡곡밥 삼색수제비 소민찌죽순볶음 연두부/양념장 근대나물 배추(백)김치 (622cal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 고등어카레구이 감자옥수수범벅 토란대나물 배추(백)김치 (601kcal)	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:참치야채죽	오전	당이 제로당
					오후	저당두유
8/31 (월) 1800kcal	잡곡밥 표고버섯들깨국 고추장감자조림 도토리묵/양념장 김구이 배추(백)김치 (566kcal)	잡곡밥 만두피감자들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 배추(백)김치 (630kcal)	잡곡밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 순두부계란찜 근대나물 배추(백)김치 (604kcal)	조식:흰죽 중식:황태콩나물죽 석식:소고기야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),누룽지(외국산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.