

월	식단	수	목	금	토	일
				8월 1일	8월 2일	8월 3일
아침				흰쌀밥 버섯야채죽	흰쌀밥 소고기죽	흰쌀밥 흑임자죽
				감자양파국	누룽지탕	감자다시마국
				고기야채완자난스	순두부양념찜	3색피쉬바
				부추두부무침	비름나물	열무나물
				무짬지채무침	파래자반	오이지무침
				배추김치	배추김치	배추김치
				열량/단백질 (kcal/g)	452 / 18	463 / 19
점심				흰쌀밥 혼합잡곡밥	흰쌀밥 참치야채죽	흰쌀밥 사골죽
				얼갈이된장국	물만둣국	근대된장국
				간장돈불고기	가자미무조림	고추장닭갈비
				고추장어묵볶음	청포묵미나리무침	느타리버섯무침
				치커리유자청무침	콩나물무침	단호박찜
				배추김치	배추김치	배추김치
				열량/단백질 (kcal/g)	686 / 38	658 / 30
오후 간식				마가렛트 마시는샐러드주스	요플레 (딸기맛)	맛있는 두유
				흰쌀밥 혼합잡곡밥	흰쌀밥 혼합잡곡밥	흰쌀밥 혼합잡곡밥
				알탕찌개	들깨미역국	재첩부추국
				양배추베이컨볶음	오리훈제찜	돈채야채볶음
				우엉채조림	무쌈&머스타드	표고호박볶음
				오이무침	부추무침	고춧잎무침
				배추김치	배추김치	배추김치
저녁				열량/단백질 (kcal/g)	530 / 21	654 / 29
				흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
				감자양파국	누룽지탕	감자다시마국
				고기야채완자난스	순두부양념찜	3색피쉬바
				부추두부무침	비름나물	열무나물
				무짬지채무침	파래자반	오이지무침
				배추김치	배추김치	배추김치

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	식단	수	목	금	토	일	
	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일	8월 9일	8월 10일	
아침	흰쌀밥 감자죽 홍합살미역국 동그랑땡야채볶음 깻순나물 다진무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕 간장두부조림 열무된장무침 곱게다진오징어젓 배추김치	흰쌀밥 타락죽 들깨무채국 참치야채볶음 근대나물 고춧잎장이찌 배추김치	흰쌀밥 옥수수죽 팽이된장국 우유스크램블에그 취나물무침 파래자반 배추김치	흰쌀밥 닭죽 옥수수콘스프 떡갈비파인조림 참나물무침 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕 곤약메란장조림 썩갓나물 새우젓무침 배추김치	흰쌀밥 사골죽 계란파국 우민찌야채볶음 숙주나물 양념깻잎지무침 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	468 / 22	593 / 20	536 / 29	472 / 16	464 / 34	460 / 32	492 / 22
	혼합잡곡밥 버섯야채죽 어묵탕 과리게란장조림 쫄면야채무침 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기죽 잔치국수 온두부찜&양념장 아삭이고추&쌈장 요구르트 배추김치	혼합잡곡밥 흑임자죽 바지락살콩나물국 제육볶음 새송이볶음 므도폴리흑임사부 치 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 시래기된장국 고추잡채 견과류멸치볶음 노각무침 배추김치	혼합잡곡밥 참치야채죽 얼큰콩나물국 카레 불어묵볶음 토마토그린샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골죽 닭다리삼계탕 오이양파무침 느타리버섯볶음 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 시금치된장국 코다리무조림 감자채볶음 브로콜리숙회 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	559 / 20	674 / 31	633 / 18	663 / 43	635 / 26	549 / 28	661 / 24
	오후 간식	카스타드 요구르트	바나나맛두유	퓨레뜨푸딩 (밀감)	요거트 (플레인)	단팥빵 아침햇살	비피더스	맛있는두유
	저녁	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육죽순볶음 감자조림 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자다시마국 닭살채소볶음 도라지채무침 꼬마새송이조림 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 후랑크햄야채볶음 청포묵김가루무침 비름나물 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭살데리야끼볶음 건새우무조림 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 돈육청경채볶음 고사리양파볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장국 가자미무조림 양배추찜&쌈장 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥 돈육비지찌개 3색야채파쉬바 가지무침 오복채무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)		522 / 16	458 / 14	505 / 13	516 / 19	495 / 20	583 / 29	517 / 21

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	식단	수	목	금	토	일
	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일	8월 17일
아침	흰쌀밥 감자죽 재첩살무국	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕	흰쌀밥 타락죽 사골국	흰쌀밥 옥수수죽 호박새우젓국	흰쌀밥 닭죽 물만두국	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕	흰쌀밥 흑임자죽 북어무채국
	닭살고구마조림	돈민찌고추장볶음	두부양념조림	비엔나소세지볶음	지리멸치볶음	계란말이	두부담은동그랑땡
	얼무나물	얼갈이나물	새송이무침	깻순나물	숙주당근무침	근대나물	비름나물
	고들빼기무침	파래자반	새우젓무침	다진무말랭이무침	오이지무침	조미김	간장깻잎지찜
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	466 / 24	499 / 12	495 / 22	480 / 14	458 / 30	490 / 24	484 / 31
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 순두부국	혼합잡곡밥 소고기죽 바지락된장국	혼합잡곡밥 흑임자죽 어묵무국	혼합잡곡밥 흰죽 쇠고기무국	혼합잡곡밥 참치야채죽 오이미역냉채	혼합잡곡밥 사골죽 콩비지찌개	혼합잡곡밥 흰죽 근대된장국
	돼지고기장조림	우유계란찜	고등어무조림	갈랑말랑새우완자전	김치돈육볶음	코다리양념찜	닭살묵은지찜
	게맛살마늘쫄볶음	치커리유자청무침	콩나물파채무침	도토리묵&양념장	파리고추콩가루찜	콩나물무침	오이참외무침
	오이부추무침	무말랭이무침	단호박꿀찜	꽃맛살푸실리샐러드	온두부	므도폴리흑임자부 치	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	501 / 40	596 / 12	654 / 37	582 / 46	614 / 48	590 / 22	604 / 30
오후 간식	요플레 딸기맛	수박화채 (특식)	미니파운드케익 요구르트	요플레 (플레인)	유산균음료	단호박죽	맛있는 두유
저녁	혼합잡곡밥 대구지리탕 맛살양배추볶음	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 고추장오리훈제볶음	혼합잡곡밥 열무된장국 버섯불고기	혼합잡곡밥 홍합살무국 닭안심볶음	혼합잡곡밥 아욱국 해물콩나물찜	혼합잡곡밥 유채된장국 돈채야채볶음	혼합잡곡밥 감자수제비국 가자미살무조림
	느타리무침	부추무침	참깨브로콜리무침	배추찜&쌈장	감자당근조림	쫄상추겉절이	부추두부무침
	양념깻잎지무침	우엉채조림	실곤약야채초무침	고춧잎무침	청경채나물	무 썬	죽순채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	444 / 25	611 / 29	664 / 30	641 / 17	559 / 36	517 / 32	469 / 45

★원산지 표시:쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	식단	수	목	금	토	일
	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일	8월 23일	8월 24일
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 바지락살무국	흰쌀밥 소고기죽 누룽지탕	흰쌀밥 흑임자죽 사골곰탕	흰쌀밥 흰죽 두부된장국	흰쌀밥 참치야채죽 떡만두국	흰쌀밥 사골죽 누룽지탕	흰쌀밥 흰죽 맑은미역국
	고기산적데리야끼	연두부&장	메란장조림	동그랑땡야채조림	파리멸치볶음	돈민찌고추장볶음	두부조림
	미나리나물	호박볶음	비름나물	참나물무침	단배추나물	열무나물	숙주나물
	조미김	새우젓무침	다진무말랭이무침	간장무채장아찌	고들빼기무침	파래자반	마늘쫀지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	469 / 10	528 / 30	473 / 26	481 / 33	467 / 24	453 / 27
	473 / 10						
점심	혼합잡곡밥 감자죽 쇠고기대파국	혼합잡곡밥 미역죽 잔치국수	혼합잡곡밥 타락죽 얼큰계란국	혼합잡곡밥 목수수죽 순살우거지국	혼합잡곡밥 닭죽 호박새우젓국	혼합잡곡밥 두부죽 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 흑임자죽 버섯찌개
	한식잡채	등심돈까스	두부카레소스	부추전	야채계란찜	닭도리탕	가자미튀김
	어묵볶음	애너타리버섯볶음	브로콜리두부무침	노각무침	매콤볼어묵조림	부추오이무침	가지무침
	오이무침	양배추샐러드	단무지채무침	지리멸치볶음	미나리무생채	검은깨묵/양념장	마카로니콘샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	596 / 42	618 / 43	603 / 31	593 / 33	577 / 15	654 / 57
	587 / 26						
오후 간식	퓨레드푸딩 (포도)	감자스프	미숫가루 두유	비피더스	꿀약과 수정과	요거트 플레인	맛있는두유
저녁	혼합잡곡밥 동태탕 맛살피망볶음	혼합잡곡밥 아욱된장국 간장돈불고기	혼합잡곡밥 근대된장국 닭안심야채조림	혼합잡곡밥 바지락살미역국 야채스크램블에그	혼합잡곡밥 무청된장국 코다리무조림	혼합잡곡밥 콩나물두부국 참치캔김치볶음	혼합잡곡밥 날콩가루배추국 고추장돈불고기
	배추나물	고사리나물	건새우무조림	숙주당근무침	브로콜리숙회	단호박조림	청경채나물
	고들빼기무침	숙갓두부무침	양념깻잎지무침	청경채찜	감자당근조림	근대나물	오복채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	608 / 22	641 / 41	540 / 15	588 / 31	593 / 19	501 / 19
	582 / 21						

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	식단	수	목	금	토	일
	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일	8월 31일
아침	흰쌀밥 버섯야채죽	흰쌀밥 소고기죽	흰쌀밥 흑임자죽	흰쌀밥 흰죽	흰쌀밥 참치야채죽	흰쌀밥 사골죽	흰쌀밥 흰죽
	바지락살미역국	누룽지탕	팽이미소장국	물만두국	누룽지탕	홍합살미역국	황태채무채국
	연두부찜&장	스크램블에그	3색피쉬바	어묵우영채볶음	메란무조림	새송이장조림	고기완자난스
	취나물들깨볶음	부추두부무침	애호박볶음	근대나물	취나물볶음	열무나물	숙주당근무침
	다진무말랭이무침	고춧잎무침	마늘쫀지무침	파래자반볶음	새우젓무침	양념깻잎지무침	오이지채무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	584 / 20	464 / 22	523 / 21	474 / 25	454 / 12	463 / 11	492 / 30
	혼합잡곡밥 감자죽	혼합잡곡밥 미역죽	혼합잡곡밥 타락죽	혼합잡곡밥 옥수수죽	혼합잡곡밥 닭죽	혼합잡곡밥 두부죽	혼합잡곡밥 흑임자죽
	우동장국	모듬버섯국	콩나물냉국	시골된장찌개	오징어무국	김치두부국	맑은육개장
	짜장소스&면사리	생선가스&타르타르	로제찜닭	고추장돈육볶음	하이비타민D두통떡갈비	계란찜	자반고등어구이
	교자만두찜	실곤약야채초무침	느타리버섯무침	치커리유자청무침	가지무침	부들어묵볶음	구이김&양념장
오후 간식	단무지채무침	얼갈이나물	마카로니콘샐러드	온두부찜	열대과일샐러드	도토리묵&양념장	비름나물
	배추김치	배추김치	배추김치	김치볶음	배추김치	배추김치	배추김치
	467 / 43	662 / 34	651 / 31	557 / 16	621 / 14	629 / 37	684 / 36
	찐감자 보리차	미니파운드케익 요구르트	유산균음료	검은콩두유	바나나	요거트 플레인	맛있는두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
저녁	시금치된장국	유채된장국	홍합살무채국	유부숙갓국	들깨시래기국	쇠고기미역국	두부된장국
	닭살굴소스볶음	코다리찜	돈민짜야채볶음	쇠고기배추볶음	순살도리탕	햄버섯볶음	닭살데리야끼볶음
	건새우무조림	청포묵김가루무침	청경채무침	미역초무침	콩나물무침	감자당근조림	꼬마새송이장조림
	부추무침	아삭이고추무침	고사리볶음	숙주나물	양배추찜&쌈장	무생채	도라지채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 28	503 / 34	578 / 19	603 / 22	480 / 28	459 / 26	665 / 38

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

[평강요양원]

여름

플리마켓푸드머스트독이선점이 안내하는

영양사 : 윤소영

날 먹을 수박에
없긴 해~

수박

8월의 제철음식

도라지

참외

참 외롭다.

옥수수

장어

민어

토마토

거꾸로 해도
'토마토'



제철음식

비름나물, 방풍나물, 도라지, 고구마, 수박, 토마토, 옥수수, 참외, 장어, 민어



여름에 먹으면 더 맛있는 음식

삼계탕, 과일화채, 장어강정, 민어찌개

월	화	수	목	금	토	일
				8월 1일	8월 2일	8월 3일
아침						
	흰쌀밥					
	버섯야채죽					
	감자양파국					
	고기야채완자난스					
	부추두부무침					
	무짬지채무침					
점심	배추김치					
	452 / 18					
	혼합잡곡밥					
	흰죽					
	얼갈이된장국					
	간장돈불고기					
	고추장어묵볶음					
저녁	치커리유자청무침					
	배추김치					
	686 / 38					
	혼합잡곡밥					
	알탕찌개					
	양배추베이컨볶음					
	우엉채조림					

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 상치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 잉연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
 ★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
 ★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]



플무원푸드머스트톡톡이천점이 안내하는

영양사 : 윤소영

날 먹을 '수박'에
없긴 해 ~

수박

8월의 제철음식



도라지

참외

참 외롭다.

号

토마토

거꾸로 해도
'토마토'


제철음식

비름나물, 방풍나물, 도라지, 고구마, 수박, 토마토, 옥수수, 참외, 장어, 민어



여름에 먹으면 더 맛있는 음식 :

삼계탕, 과일화채, 장어강정, 민어찌개

	월	화	수	목	금	토	일
	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일	8월 9일	8월 10일
아침	흰쌀밥 감자죽 훈합살미역국	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕	흰쌀밥 타락죽 들깨우채국	흰쌀밥 옥수수죽 팽이된장국	흰쌀밥 달죽 옥수수콘스프	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕	흰쌀밥 사골죽 계란파국
	동그랑땡야채볶음	간장두부조림	참치야채볶음	우유스크램블에그	떡갈비파인조림	곤약메란장조림	우민찌야채볶음
	갯손나물	열무된장무침	근대나물	취나물무침	참나물무침	숙갯나물	숙주나물
	다진무말랭이무침	곰게다진오징어젓	고춧잎장이찌	파래자반	무짬지채무침	새우젓무침	양념깻잎지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	468 / 22	593 / 20	536 / 29	472 / 16	464 / 34	460 / 32	492 / 22
점심	훈합잡곡밥 버섯야채죽 어묵탕	훈합잡곡밥 소고기죽 잔치국수	훈합잡곡밥 흑임자죽 바지락살공나물국	훈합잡곡밥 흰죽 시래기된장국	훈합잡곡밥 참치야채죽 얼큰콩나물국	훈합잡곡밥 사골죽 닭다리삼계탕	훈합잡곡밥 흰죽 시금치된장국
	파리계란장조림	온두부찜&양념장	제육볶음	고추잡채	카레	오이양파무침	코다리무조림
	쫄면야채무침	아삭이고추&쌈장	새송이볶음	견과류멸치볶음	불어묵볶음	느타리버섯볶음	감자채볶음
	열갈이나물	요구르트	브로콜리흑임자무 침	노각무침	토마토그린샐러드	궁채절임	브로콜리숙회
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	559 / 20	674 / 31	633 / 18	663 / 43	635 / 26	549 / 28	661 / 24
오후 간식	카스타드 요구르트	바나나맛두유	퓨레드푸딩 (밀강)	요거트 (플레인)	단팥빵 아침햇살	비피더스	맛있는두유
저녁	훈합잡곡밥 유채된장국 돈육죽순볶음	훈합잡곡밥 감자다시마국 닭살채소볶음	훈합잡곡밥 아욱된장국 후랑크햄야채볶음	훈합잡곡밥 들깨미역국 닭살데리야끼볶음	훈합잡곡밥 동태탕 돈육청경채볶음	훈합잡곡밥 두부된장국 가자미무조림	훈합잡곡밥 돈육비지찌개 3색야채파쉬바
	감자조림	도라지채무침	청포묵감가루무침	건새우무조림	고사리양파볶음	양배추찜&쌈장	가지무침
	고들빼기무침	꼬마새송이조림	비름나물	미역줄기볶음	청경채나물	마늘쫑무침	오복채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	522 / 16	458 / 14	505 / 13	516 / 19	495 / 20	583 / 29

★원산지 표시:쌀(국내산),훈합잡곡(국내산),누룽지(쌀:외국산),두부,온두부(대두:외국산),비시(대두:외국산),포기김치(중국산),돼지고기(국내산),소고기(미국산),닭(국내산),오리훈제(중국산),고등어(국내산),참치(국내산),동태(러시아산),코다리(러시아산),갈치(모로코),방어(국산),다랑어(원양산),조기(국산),임연수(미국산),가자미(수입산),오징어(칠레),꽃게(중국산),묵(중국산),돈육가공품(국내산/외국산),우육가공품(외국산),계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65-74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
★식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 内'에서 변경가능

[평강요양원]

여름

플루언트푸드머스트푸드이천점이 안내하는

영양사 : 윤소영

날 먹을 수박에
없긴 해~

8월의 제철음식



수박



토마토

거꾸로 해도
'토마토'



옥수수



참외

참 외롭다.



장어



민어

제철음식

비름나물, 방풍나물, 도라지, 고구마, 수박, 토마토, 옥수수, 참외, 장어, 민어



여름에 먹으면 더 맛있는 음식 :

삼계탕, 과일화채, 장어강정, 민어찌개

	월	화	수	목	금	토	일
	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일	8월 17일
아침	흰쌀밥 감자죽 채첩살무국	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕	흰쌀밥 타락죽 사골국	흰쌀밥 옥수수죽 호박새우젓국	흰쌀밥 닭죽 물만두국	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕	흰쌀밥 흑임자죽 북어무채국
	닭살고구마조림	돈민찌고추장볶음	두부양념조림	비엔나소세지볶음	지리멸치볶음	계란말이	두부담은동그랑땡
	열무나물	얼갈이나물	새송이무침	갯순나물	숙주당근무침	근대나물	비름나물
	고들빼기무침	파래자반	새우젓무침	다진무말랭이무침	오이지무침	조미김	간장깻잎지찜
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	466 / 24	499 / 12	495 / 22	480 / 14	458 / 30	490 / 24	484 / 31
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 순두부국	혼합잡곡밥 소고기죽 바지락된장국	혼합잡곡밥 흑임자죽 어묵무국	혼합잡곡밥 흰죽 쇠고기무국	혼합잡곡밥 참치야채죽 오이미역냉채	혼합잡곡밥 사골죽 콩비지찌개	혼합잡곡밥 흰죽 근대된장국
	돼지고기장조림	우유계란찜	고등어무조림	갈랑말랑새우완자전	김치돈육볶음	코다리양념찜	닭살묵은지찜
	게맛살마늘쫄볶음	치커리유자청무침	콩나물파채무침	도토리묵&양념장 꽃맛살푸실리샐러드	파리고추콩가루찜 온두부	콩나물무침 브로콜리흑임자무침	오이참외무침 미역줄기볶음
	오이부추무침	무말랭이무침	단호박꿀찜	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	501 / 40	596 / 12	654 / 37	582 / 46	614 / 48	590 / 22	604 / 30
오후 간식	요플레 딸기맛	수박화채 (특식)	미니파운드케익 요구르트	요플레 (플레인)	유산균음료	단호박죽	맛있는 두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
저녁	대구지리탕	맑은콩나물국	열무된장국	홍합살무국	아욱국	유채된장국	감자수제비국
	맛살양배추볶음	고추장오리훈제볶음	버섯불고기	닭안심볶음	해물콩나물찜	돈채야채볶음	가자미살무조림
	느타리무침	부추무침	참깨브로콜리무침	배추찜&쌈장	감자당근조림	쫄면추겉절이	부추두부무침
	양념깻잎지무침	우엉채조림	실곤약야채초무침	고춧잎무침	청경채나물	무쌈	죽순채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	444 / 25	611 / 29	664 / 30	641 / 17	559 / 36	517 / 32	469 / 45

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우육(미국산), 콩(국내산), 농대(러시아산), 코나리(러시아산), 갈지(보도교), 망어(국산), 나뭇어(원양산), 소기(국산), 빙면수(미국산), 가사미(수업산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

여름

플루이드머스톡이천점이 안내하는

영양사 : 윤소영

날 먹을 수박에
없긴 해~

수박

8월의 제철음식



토마토

거꾸로 해도
'토마토'



민어



장어



참외



제철음식

비름나물, 방풍나물, 도라지, 고구마, 수박, 토마토, 옥수수, 참외, 장어, 민어



여름에 먹으면 더 맛있는 음식

삼계탕, 과일화채, 장어강정, 민어찌개

	월	화	수	목	금	토	일	
	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일	8월 23일	8월 24일	
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 바지락살우국 고기산적대리야끼	흰쌀밥 소고기죽 누룽지탕 연두부&장	흰쌀밥 흑임자죽 사골곰탕 메란장조림	흰쌀밥 흰죽 두부된장국 동그랑땡야채조림	흰쌀밥 참치야채죽 떡만두국 파리멸치볶음	흰쌀밥 사골죽 누룽지탕 돈민찌고추장볶음	흰쌀밥 흰죽 맑은미역국 두부조림	
	미나리나물	호박볶음	비름나물	참나물무침	단배추나물	열무나물	숙주나물	
	조미김	새우젓무침	다진무말랭이무침	간장무채장아찌	고들빼기무침	파래자반	마늘쫀지무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	469 / 10	528 / 30	473 / 26	481 / 33	467 / 24	453 / 27	473 / 10
	점심	혼합잡곡밥 강자죽 쇠고기대파국 한식잡채	혼합잡곡밥 미역죽 잔치국수 등심돈까스	혼합잡곡밥 타락죽 얼큰계란국 두부카레소스	혼합잡곡밥 옥수수죽 순살우거지국 부추전	혼합잡곡밥 달죽 호박새우젓국 야채계란찜	혼합잡곡밥 두부죽 얼갈이된장국 닭도리탕	혼합잡곡밥 흑임자죽 버섯찌개 가지미튀김
어묵볶음		애너타리버섯볶음	브로콜리두부무침	노각무침	매콤불어묵조림	부추오이무침	가지무침	
오이무침		양배추샐러드	단무지채무침	지리멸치볶음	미나리무생채	검은깨국/양념장	마카로니콘샐러드	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		596 / 42	618 / 43	603 / 31	593 / 33	577 / 15	654 / 57	587 / 26
오후 간식		퓨레드푸딩 (포도)	감자스프	미숫가루 두유	비피더스	꿀약과 수정과	요거트 플레인	맛있는두유
	저녁	혼합잡곡밥 동태탕 만살피망볶음	혼합잡곡밥 아욱된장국 간장돈불고기	혼합잡곡밥 근대된장국 닭안심야채조림	혼합잡곡밥 바지락살미역국 야채스크램블에그	혼합잡곡밥 무청된장국 코다리무조림	혼합잡곡밥 콩나물두부국 참치캔김치볶음	혼합잡곡밥 날콩가루배추국 고추장돈불고기
배추나물		고사리나물	건새우무조림	숙주당근무침	브로콜리숙회	단호박조림	청경채나물	
고들빼기무침		썩갠두부무침	양념깻잎지무침	청경채찜	감자당근조림	근대나물	오복채무침	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		608 / 22	641 / 41	540 / 15	588 / 31	593 / 19	501 / 19	582 / 21

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우육(미국산), 참치(국내산), 농내(러시아산), 코나리(러시아산), 갈치(보통고), 망어(국산), 나랑어(베트남산), 소고기(국산), 빙면수(미국산), 가사미(수업산), 모듬어(질레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

여름

플루언트푸드머스트독이천점이 안내하는

영양사 : 윤소영

날 먹을 수박에 없긴 해~



8월의 제철음식



참외



참 외롭다.



거꾸로 해도 '토마토'

제철음식

비름나물, 방풍나물, 도라지, 고구마, 수박, 토마토, 옥수수, 참외, 장어, 민어



여름에 먹으면 더 맛있는 음식

삼계탕, 과일화채, 장어강정, 민어찌개

	월	화	수	목	금	토	일
	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일	8월 31일
아침	흰쌀밥 버섯야채죽	흰쌀밥 소고기죽	흰쌀밥 흑임자죽	흰쌀밥 흰죽	흰쌀밥 참치야채죽	흰쌀밥 사골죽	흰쌀밥 흰죽
	바지락살미역국	누룽지탕	팽이미소장국	물만두국	누룽지탕	홍합살미역국	황태채우채국
	연두부찜&장	스크램블에그	3색피쉬바	어묵우영채볶음	메란무조림	새송이장조림	고기완자난스
	취나물들깨볶음	부추두부무침	애호박볶음	근대나물	취나물볶음	열무나물	숙주당근무침
	다진마늘맹이무침	고춧잎무침	마늘쫀지무침	파래자반볶음	새우젓무침	양념깻잎지무침	오이지채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	584 / 20	464 / 22	523 / 21	474 / 25	454 / 12	463 / 11	492 / 30
점심	혼합잡곡밥 감자죽	혼합잡곡밥 미역죽	혼합잡곡밥 타락죽	혼합잡곡밥 옥수수죽	혼합잡곡밥 닭죽	혼합잡곡밥 두부죽	혼합잡곡밥 흑임자죽
	우동장국	모듬버섯국	콩나물냉국	시골된장찌개	오징어무국	김치두부국	맑은육개장
	파장소스&면사리	생선가스&타르타르	로제찜닭	고추장돈육볶음	아이비타민D두통떡갈비	계란찜	자반고등어구이
	교자만두찜	실곤약야채초무침	느타리버섯무침	치커리유자청무침	가지무침	부들어묵볶음	구이김&양념장
	단우지채무침	얼갈이나물	마카로니콘샐러드	온두부찜	열대과일샐러드	도토리묵&양념장	비름나물
	배추김치	배추김치	배추김치	김치볶음	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	467 / 43	662 / 34	651 / 31	557 / 16	621 / 14	629 / 37	684 / 36
오후 간식	찐감자	미니파운드케익	유산균음료	검은콩두유	바나나	요거트	맛있는두유
	보리차	요구르트				플레인	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시금치된장국	유채된장국	홍합살우채국	유부숙갓국	들깨시래기국	쇠고기미역국	두부된장국
	닭살굴소스볶음	코다리찜	돈민피야채볶음	쇠고기배추볶음	순살도리탕	햄버섯볶음	닭살데리야끼볶음
	건새우무조림	청포묵김가루무침	청경채무침	미역초무침	콩나물무침	감자당근조림	꼬마새송이장조림
	부추무침	아삭이고추무침	고사리볶음	숙주나물	양배추찜&쌈장	무생채	도라지채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 28	503 / 34	578 / 19	603 / 22	480 / 28	459 / 26	665 / 38

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무,순누무(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 참치(국내산), 농대(러시아산), 코다리(러시아산), 갈지(보통고), 망어(국산), 나랑어(베트남산), 소기(국산), 뽕연수(미국산), 가사미(수집산), 오징어(질레), 꽃게(중국산), 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능