2026년 8월분 어르신 식단표

일자							1(토)
아침	* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.						황태콩나물국 돈육장조림 시금치나물 오복지 배추김치(580kcal)
점심	* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산 * 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다. * 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공) * 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공						잡곡밥 닭곰탕 갈치구이 감자조림 가지나물 배추김치(632kcal)
저녁	* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공) * 김양자, 이선규 어르신 : 갈은식						잡곡밥 순두부국 제육볶음 우엉채조림 참나물 배추김치(628kcal)
간식							두유
일자	2(일)	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
아침	잡곡밥 홍합살미역국 닭안심조림 콩나물무침 김가루 배추김치(570kcal)	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 열무나물 다진무말랭이 배추김치(585kcal)	잡곡밥 누룽지탕 동그랑땡전 부추스크램블 모듬장아찌 배추김치(563kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육불고기 숙주나물 김가루 배추김치(590kcal)	잡곡밥 크림스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 궁채장아찌 배추김치(558kcal)	잡곡밥 누룽지탕 돈육모듬장조림 마카로니콘샐러드 다진무말랭이 배추김치(594kcal)	잡곡밥 다시마채감자국 닭간장조림 호박나물 오복지 배추김치(565kcal)
점심	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 오이무침 단호박조림 배추김치(655kcal)	잡곡밥 사골파국(소면) 꽁치김치볶음 도토리묵상추무침 배추된장나물 배추김치(632kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 훈제오리채소찜 쇠미역무침 숙주나물 배추김치(625kcal)	잡곡밥 소고기미역국 가자미무조림 맛살브로콜리볶음 부추적채무침 배추김치(634kcal)	잡곡밥 얼큰콩나물국 제육볶음 양배추찜/쌈장 근대나물 배추김치(651kcal)	잡곡밥 콩국수 간장닭갈비 청경채겉절이 숙주나물 배추김치(612kcal)	잡곡밥 토란국 임연수구이 가지찜 양상추치커리무침 배추김치(623kcal)
저녁	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 꽃맛살브로콜리무침 얼갈이나물 배추김치(602kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육메추리알장조림 당근감자채볶음 근대나물 배추김치(598kcal)	잡곡밥 팽이버섯두부국 베이컨토마토파스타 사각어묵야채볶음 시금치나물 배추김치(587kcal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 마늘쫑새송이볶음 알감자조림 들깨고사리나물 배추김치(589kcal)	잡곡밥 고사리순댓국 야채달걀말이 감자옥수수범벅 오이나물 배추김치(570kcal)	잡곡밥 파송송 달걀국 카레소스 단무지부추무침 닭가슴살샐러드 배추김치(564kcal)	잡곡밥 콩가루아욱국 계란장조림 청포묵김가루무침 시래기된장나물 배추김치(587kcal)
간식	오렌지	오예스/요쿠르트	단팥빵/우유	수박	요플레	카스타드/요쿠르트	방울토마토
일자	9(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 누룽지탕 비엔나소시지볶음 부추스트램블 모듬장아찌 배추김치(573kcal)	잡곡밥 모듬버섯들깨탕 시금치양파달걀볶음 토란대나물 김자반 배추김치(585kcal)	잡곡밥 누룽지탕 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추김치(565kcal)	잡곡밥 미소장국 부추스크램블 들깨고사리나물 깻잎지 배추김치(545kcal)	잡곡밥 양송이스프 병아리콩조림 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치(553kcal)	잡곡밥 콩나물북어해장국 양배추베이컨볶음 호박나물 김구이 배추김치(585kcal)	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 시금치깨두부무침 마카로니콘샐러드 배추김치(579kcal)
점심	잡곡밥 바지락살칼제비 소민찌죽순볶음 아삭이고추된장무침 호박나물 배추김치(641kcal)	잡곡밥 추어탕 갈치젓갈 모듬장아찌 콩나물무침/홍시 배추김치(623kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부탕수육 방울토마토양상추샐러드 열무들깨나물 배추김치(612kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 카레삼치구이 볼어묵파프리카볶음 숙주나물 배추김치(622kcal)	잡곡밥 소고기미역국 단호박잡채 감자전 도토리묵사발 배추김치(602kcal)	잡곡밥 녹두삼계탕 느타리버섯볶음 도토리묵무침 딸기우유화채 배추김치(643kcal)	잡곡밥 미역수제비국 연두부달걀찜 우무무침 브로콜리/초장 배추김치(602kcal)
저녁	잡곡밥 오이미역냉국 떡갈비파프리카구이 연두부/양념장 시금치나물 배추김치(598kcal)	잡곡밥 팽이버섯유부국 알감자소고기장조림 총알새송이버섯볶음 호박나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 근대두부된장국 훈제오리/머스터드 쌈무 맛살숙주나물 배추김치(623kcal)	잡곡밥 머릿고기순대국 가지볶음 야채달걀말이 배추된장나물 배추김치(608kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 당근감자채볶음 시금치나물 배추김치(607kcal)	잡곡밥 명란순두부국 떡갈비야채볶음 메추리알곤약장조림 오이나물 배추김치(603kcal)	잡곡밥 감자다시마국 소고기준순볶음 실곤약탕평채 근대나물 배추김치(613kcal)
간식	단팥빵/우유	복숭아	절편	비피더스	김치전	토마토	영양떡

2026년 8월분 어르신 식단표

일자	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	양송이스프 느타리버섯햄볶음 어묵콩나물무침 다진무말랭이 배추김치(565kcal)	잡곡밥 황태콩나물해장국 시금치양파달걀볶음 브로콜리/초장 김가루 배추김치(578kcal)	잡곡밥 누룽지탕 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추김치(598kcal)	잡곡밥 소고기미역국 감자고추장조림 동그랑땡전 오복지 배추김치(566kcal)	잡곡밥 옥수수스프 닭살팽이볶음 들깨고사리나물 김가루 배추김치(598kcal)	잡곡밥 순두부백탕 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추김치(577kcal)	잡곡밥 누룽지탕 양배추베이컨볶음 호박채전 무말랭이다짐 배추김치(563kcal)
점심	잡곡밥 연두부새우완자탕 데리소스고등어구이 양상추치커리샐러드 근대나물 배추김치(612kcal)	잡곡밥 시래기된장국 감자고로케/케첩 대패삼겹살배추찜 근대나물 배추김치(603kcal)	잡곡밥 미소장국 춘천식닭갈비 상추/쌈무/쌈장 숙주나물 배추김치(628kcal)	잡곡밥 잔치국수 단무지 도토리묵/양념장 홍시양상추샐러드 배추김치(602kcal)	잡곡밥 들개열무된장국 마파두부 떡갈비야채볶음 돌자반무침 배추김치(612kcal)	잡곡밥 시금치바지락된장국 콩나물아귀찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추김치(622kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 제육볶음 브로콜리/초장 콩나물들깨찜 배추김치(611kcal)
저녁	잡곡밥 유부쑥갓국 돈육메추리알장조림 양배추표고버서볶음 시래기된장지짐 배추김치(609kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 깨소스우엉찜 메추리알곤약장조림 호박나물 배추김치(615kcal)	잡곡밥 물만둣국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치(602kcal)	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫑새송이볶음 감자옥수수범벅 근대나물 배추김치(612kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 돈육모듬장조림 마카로니콘샐러드 배추나물 배추김치(599kcal)	잡곡밥 청경채새우완자볼 닭카레라이스 무청시래기조림 양상추유자청무침 배추김치(604kcal)	잡곡밥 부대찌개 탕수육/파인애플소스 단호박샐러드 청경채겉절이 배추김치(598kcal)
간식	오예스/요쿠르트	바나나	삶은달걀	쑥떡	두유	연양갱/요쿠르트	인절미
일자	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥 크림스프 꽁치김치찜 병아리콩조림 깻잎지 배추김치(572kcal)	잡곡밥 근대감자국 양배추베이컨볶음 시금치나물 다진무말랭이/토마토 배추김치(563kcal)	잡곡밥 누룽지탕 미트볼양송이조림 청경채나물 김자반 배추김치(568kcal)	잡곡밥 양송이스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 오복지 배추김치(569kcal)	잡곡밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김구이 배추김치(587kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 시금치나물 오복지 배추김치(589kcal)	잡곡밥 누룽지 양배추닭살볶음 호박나물 김자반 배추김치(569kcal)
점심	잡곡밥 삼색수제비 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 배추김치(602kcal)	잡곡밥 콩나물김칫국 제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주나물 배추김치(618kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 고등어무조림 총알새송이볶음 오이탕탕이 배추김치(611kcal)	잡곡밥 파송송 달걀국 카레라이스 단무지/조각수박 양상추사과무침 배추김치(565kcal)	잡곡밥 소고기미역국 생선까스/타르소소 마카로니콘샐러드 청경채겉절이 배추김치(621kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리배추찜 청포묵지단무침 마늘쫑어묵볶음 배추김치(614kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 너비아니구이 베이컨토마토파스타 모듬장아찌 배추김치(601kcal)
저녁	잡곡밥 모듬어묵국 팽이달걀찜 도토리묵상추무침 호박나물 배추김치(610kcal)	잡곡밥 유부쑥갓국 메추리알꽈리장조림 가지찜 들깨고사리나물 배추김치(599kcal)	잡곡밥 부대찌개 고추장감자조림 도토리묵김치무침 근대나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 순대국밥 사각어묵야채볶음 실곤약탕평채 시래기된장나물 배추김치(600kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 닭살메추리알조림 새송이버섯볶음 배추나물 배추김치(598kcal)	잡곡밥 무청들깨시래기국 가지굴소스볶음 야채달걀말이 숙주나물 배추김치(588kcal)	잡곡밥 만둣국 당근감자채볶음 단호박조림 시금치나물 배추김치(598kcal)
간식	포도	카스타드/요쿠르트	삶은감자	요플레	시루떡	단팥빵/우유	수박
일자	30(일)	31(월)					
아침	잡곡밥 옥수수스프 볼어묵파프리카볶음 야채계란찜 깻잎지 배추김치(578kcal)	잡곡밥 표고버섯들깨국 고추장감자조림 도토리묵/양념장 김구이 배추김치(566kcal)					
점심	잡곡밥 삼색수제비 소민찌죽순볶음 연두부/양념장 근대나물 배추김치(622cal)	잡곡밥 만두파감자들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 배추김치(630kcal)					
저녁	잡곡밥 돈육청국장찌개 고등어카레구이 감자옥수수범벅 토란대나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 사골우거지국 야채감자고로케 순두부계란찜 근대나물 배추김치(604kcal)					
간식	영양떡	비피더스					

* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.
* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산
* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다.
* 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.
  (필요시 간장제공)
* 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공
* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공)
* 김양자, 이선규 어르신 : 갈은식