

식단표

2026년 08월

동산실버케어

구분							토(08.01)
아침식단							잡곡밥 아욱수제비국 닭살야채 볶음 새송이조림 새우브로컬리볶음 배추김치
점심식단							잡곡밥 맑은순두부국 순대돈육채볶음 코다리조림 새콤얼갈이무침 배추김치
저녁식단							잡곡밥 닭개장 떡갈비아채조림 호박양파볶음 숙주나물 배추김치
오전간식							비피더스
오후간식							후레쉬베리*음료
기능식이							흰죽 브로컬리죽 흑임자죽

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침식단	잡곡밥 경상도소고기국 고기산적조림 시금치나물 조미김구이 배추김치	잡곡밥 우거지콩나물국 돈육장조림 호박양파나물 조미김구이 배추김치	잡곡밥 바지락된장국 김치콩치조림 숙주민짜볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 삼색계란말이 연두부*양념장 조미김구이 배추김치	잡곡밥 근대된장국 옛날소시지계란전 브로콜리참깨무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우감자국 맛살스크램블에그 불어묵조림 조미김구이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 임연수조림 연두부*양념장 근대나물 배추김치
점심식단	잡곡밥 사골얼갈이된장국 야채부침개 한입계란장조림 부추무생채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 우민짜두부조림 비빔야채국수 열무들깨볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태살시래기조림 사각어묵볶음 새콤오이무침 배추김치	짜장면*미니밥 계란파국 탕수육*소스 왕만두찜 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 동태전 한식잡채 얼갈이겉절이 배추김치	야채볶음밥 유부된장국 하이라이스 치킨너겟*소스 멸치우거지지짐 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 제육볶음 삼색오미전 숙주나물무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥 유부된장국 소고기야채볶음 브로콜리들깨무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 야채된장국 순살닭볶음탕 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 비엔나케첩볶음 곤드레무채나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥 팽이두부된장국 카레감자채볶음 도토리묵야채무침 단호박엿조림 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 피망돈채볶음 실곤약무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 어묵뚝국 너비아니아채조림 버섯야채볶음 무채나물 배추김치	잡곡밥 소고기된장국 코다리조림 양배추겉절이 미역야채무침 배추김치
오전간식	두유	삶은계란*요구르트	크리스피롤*주스	삶은계란*요구르트	쿠키&믹스커피	삶은계란*요구르트	비피더스
오후간식	몽셀통통*음료	카스텔라*요구르트	떠먹는요거트	찐감자*음료	단호박죽	고구마케익빵*음료	쿠키*음료
기능식이	흰죽 단호박죽 계란죽	흰죽 당근죽 미역죽	흰죽 계란죽 녹두죽	흰죽 야채죽 깨죽	흰죽 소고기죽 두부죽	흰죽 흑임자죽 양배추죽	흰죽 브로콜리죽 야채된장죽

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침식단	잡곡밥 청경채계란국 간장두부조림 양송이버섯볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 순두부국 숙주돈육볶음 맛살계란스크램블 조미김구이 배추김치	잡곡밥 오징어두부찌개 무돈육장조림 연두부*양념장 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 야채계란찜 우민찌무조림 조미김구이 배추김치	잡곡밥 매생이국 떡갈비아채볶음 멸치우거지조림 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 코다리조림 감자채볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 부추계란국 해물완자전 소세지야채볶음 오이양파무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 우거지순살갈비탕 야채계란찜 맛살콘샐러드 고사리나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭살야채볶음 한식잡채 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 사골만둣국 순살돈가스*소스 닭가슴살냉채무침 무생채 배추김치	잡곡밥 잔치국수 야채부침개 가지양배추볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 돈육두루치기 불어묵야채조림 새우살브로컬리볶음 배추김치	잡곡밥 참쌀영양닭죽 오이냉국 삼치조림 산적야채볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 야채불고기 썩갓두부무침 얼갈이겉절이 배추김치
저녁식단	잡곡밥 콩나물국 떡갈비아채조림 간장깻잎지 무생채 배추김치	잡곡밥 호박감자국 고등어조림 맛살피망볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 버섯육개장 돈육야채불고기 잡채어묵조림 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 동태무조림 애호박전 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 야채계란말이 양념두부조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 버섯국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 백미지찌개 함박야채조림 새우젓호박볶음 숙주나물무침 배추김치
오전간식	두유	삶은계란*요구르트	크리스피롤*주스	삶은계란*요구르트	쿠키&믹스커피	삶은계란*요구르트	비피더스
오후간식	카스타드*음료	단호박죽	바나나	떠먹는요거트	후레쉬베리*음료	감자샐러드빵*음료	미숫가루
기능식이	흰죽 단호박죽 참치야채죽	흰죽 검정깨죽 양배추죽	흰죽 계란죽 팔죽	흰죽 야채죽 들깨죽	흰죽 당근죽 새우죽	흰죽 닭살야채죽 야채죽	흰죽 브로컬리죽 소고기죽

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침식단	잡곡밥 콩나물국 김치콩치조림 콘야채맛살샐러드 조미김구이 배추김치	잡곡밥 북엇국 어묵메알조림 방풍나물볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 다슬기국 맛살브로컬리볶음 감자채볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 떡갈비아채볶음 야채계란찜 조미김구이 배추김치	잡곡밥 순두부국 매추리알조림 오징어젓무침 연두부*양념장 배추김치	잡곡밥 김치청국장 피망볼어묵조림 감자조림 조미김구이 배추김치	잡곡밥 물만둣국 야채계란말이 멸치무조림 오복지무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 들깨토란국 돼지고기장조림 된장깻잎지 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 동태살뚝국 탕수육*소스 청포묵김무침 맛살야채냉채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 카레라이스 두부계란구이*간장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치말이국수 오징어야채초무침 한입계란장조림 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 코다리조림 멸치아몬드볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육채굴소스볶음 김치도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 순살닭갈비 양배추찜*쌈장 꼬시래기무채무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥 시금치된장국 옛날소시지전 연두부*양념장 단호박간장조림 배추김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 깻잎순무채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 함박야채볶음 연근흑임자무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 고등어시래기지짐 실곤약야채무침 호박양파나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 곤드레나물 양배추샐러드*드레싱 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 새우까스*소스 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 옥수수콘맛살전 비엔나야채볶음 마늘쫀무침 배추김치
오전간식	두유	삶은계란*요구르트	크리스피롤*주스	삶은계란*요구르트	쿠키&믹스커피	삶은계란*요구르트	비피더스
오후간식	몽셀*음료	땅콩샌드*음료	미숫가루	꿀호떡*음료	크림스프*모닝빵	찜감자*요구르트	바나나
기능식이	흰죽 단호박죽 당근죽	흰죽 깨죽 감자죽	흰죽 계란죽 흑임자죽	흰죽 야채죽 미역죽	흰죽 소고기죽 맛살죽	흰죽 검정깨죽 양배추죽	흰죽 브로콜리죽 된장야채죽

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침식단	잡곡밥 호박두부찌개 돈육장조림 죽봉어묵볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 사골얼갈이국 산적야채볶음 그린빈맛살볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 감자된장찌개 브로컬리맛살볶음 열무된장나물 연두부*양념장 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 단호박돈육조림 감자채볶음 조미김구이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈육장조림 양념깻잎지 멸치무조림 배추김치	잡곡밥 매생이홍합국 야채계란찜 양배추된장무침 조미김구이 배추김치	잡곡밥 아욱수제비국 돈육두루치기 에그스크램블 근대나물무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 콩나물무채국 소양념불고기 단호박샐러드 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 간장돈육볶음 청포묵김무침 통통오이무침 배추김치	잡곡밥 소고기육개장 코다리조림 비빔야채라면 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 고기피망잡채 참나물도토리묵무침 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 감자계란국 훈제오리야채볶음 동태포전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 순대야채볶음 단호박조림 얼갈이된장무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥 고추장호박찌개 콩치무조림 건파래무침 무생채 배추김치	잡곡밥 썩갓동태살국 버섯불고기 열무고추장볶음 해초야채샐러드 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 미트볼야채볶음 어묵양파볶음 맛살야채볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육가지볶음 두부조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 김치돈육볶음 미역초무침 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 오징어뽕국 가자미감자조림 한식잡채 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 옛날소시지전 콩나물무침 배추된장나물 배추김치
오전간식	두유	삶은계란*요구르트	크리스피롤*주스	삶은계란*요구르트	쿠키&믹스커피	삶은계란*요구르트	비피더스
오후간식	떠먹는요거트	단호박찜*음료	단팔죽	후레쉬베리*음료	블루베리잼샌드위치*음료	오프*음료	카스텔라*음료
기능식이	흰죽 단호박죽 닭살야채죽	흰죽 당근죽 흑임자죽	흰죽 계란죽 양배추죽	흰죽 야채죽 소고기죽	흰죽 당근죽 참치야채죽	흰죽 흑임자죽 야채죽	흰죽 브로컬리죽 미역죽

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침식단	잡곡밥 감자고추장찌개 너비아니구이 고추잎무침 조미김구이 배추김치	잡곡밥 우거지국 함박야채볶음 그린빈맛살볶음 조미김구이 배추김치					
점심식단	잡곡밥 홍합살뚝국 순살카레닭갈비 부추오이부침 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 짜장덮밥소스 간장돈육불고기 느타리들깨볶음 배추김치					
저녁식단	잡곡밥 순두부찌개 삼색계란말이 브로컬리참깨무침 무생채 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오징어야채볶음 오이양파무침 건파래무침 배추김치					
오전간식	두유	삶은계란*요구르트					
오후간식	왕만두찜*요구르트	단팥빵*음료					
기능식이	흰죽 단호박죽 두부죽	흰죽 당근죽 감자죽					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : * 쌀(국내산),배추김치(중국산),콩(대두:외국산),쇠고기(호주산),돼지고기(미국산),오리(국내산),닭고기(국내산),명태/동태/코다리(러시아산),고등어(국내산)

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 / 일반식, 다점식, 죽식 제공