

식단표

2026년 08월

대한노인종합센터재활전문요양원

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							쌀밥 부들어묵국 양송이두부조림 가지굴소스볶음 오이지무침 배추김치 (631kcal)
점심 식단							귀리밥 근대국 묵은지닭찜 멸치볶음 시래기들기름나물 배추김치 (650kcal)
저녁 식단							쌀밥 짬뽕국 고로케튀김 호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치 (671kcal)
오후 간식							찜만두,요쿠르트
기능 식이							백미죽 들깨죽 참치야채죽

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	쌀밥 물만두계란국 표고죽순볶음 스모크햄케찹볶음 오징어젖무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 들깨미역국 메추리알장조림 마늘쫄무침 오복채무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 돈육김치국 스크램블드에그 궁채나물볶음 오이지무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 버섯찌개 참치두부조림 감자조림 양념깻잎지 배추김치 (645kcal)	쌀밥 순두부백탕 돈채파프리카볶음 올방개묵무침 갯절이 배추김치 (652kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 코다리살무조림 건새우마늘쫄볶음 도시락김 배추김치 (651kcal)	쌀밥 샤브샤브국 탕평채 감자조림 고춧잎무침 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 탕수육 고구마순볶음 숙주미나리무침 배추김치 (679kcal)	기장밥 사골우거지탕 불향돼지불고기 느타리버섯볶음 콘샐러드 배추김치 (658kcal)	귀리밥 건새우아욱국 안동찜닭 새우살호박볶음 유자무초절임 배추김치 (661kcal)	생신상/보리밥 소고기미역국 우불고기 떡갈비구이 해파리냉채 배추김치 (680kcal)	차수수밥 유부장국 하이라이스 삼색물만두 오이적양파무침 배추김치 (661kcal)	현미밥 부들어묵국 바베큐소스닭조림 목이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (654kcal)	귀리밥 오징어무국 숙주돈불고기 호박양파볶음 다시마채액젓무침 배추김치 (668kcal)
저녁 식단	쌀밥 다시마무국 고등어시래기조림 우무묵어린잎무침 비트양파장아찌 배추김치 (645kcal)	쌀밥 복엇국 강된장볶음 참치캔야채볶음 알배기무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 순두부찌개 돈채죽순캔볶음 어묵간장조림 청경채무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 시금치된장국 부추계란탕 가지나물 얼갈이무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 동태살지리탕 훈제오리부추볶음 연근우엉채조림 치커리무침 배추김치 (657kcal)	쌀밥 참치들깨탕 민씨두부조림 콩나물당면무침 유부맛살냉채 배추김치 (639kcal)	쌀밥 부대찌개 생선까스 가지굴소스볶음 오이무침 배추김치 (643kcal)
오후 간식	롤빵,요구르트	수박,만쥬	김치전,요구르트	김밥,어묵바	토스트,요구르트	수박,감자	머핀,우유
기능 식이	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 들깨죽 아욱죽	백미죽 단호박죽 표고버섯죽	백미죽 참치죽 매생이죽	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 소라살야채죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	쌀밥 열무된장국 마파두부 참치캔야채볶음 짜사이무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 들깨미역국 돈채우엉불고기 궁채나물볶음 간장깻잎지 배추김치 (638kcal)	쌀밥 사골곰탕 스모크햄계찹볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 동태살지리탕 민씨두부조림 표고죽순볶음 오이지무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 버섯찌개 고등어살무조림 고구마순볶음 갯절이 배추김치 (641kcal)	쌀밥 사골우거지탕 메추리알장조림 가지나물 오복채무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 참치찌개 부추계란탕 호박양파볶음 양념고춧잎 배추김치 (658kcal)
점심 식단	보리밥 사골우거지탕 고구마돈육조림 고사리볶음 유부맛살냉채 배추김치 (653kcal)	기장밥 시금치된장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 부추오이무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 북어해장국 제육두반장볶음 올방개묵무침 쪽파견파래무침 배추김치 (665kcal)	보리밥 순두부찌개 훈제오리숙주볶음 양장피야채무침 열무무침 배추김치 (712kcal)	차수수밥 육개장 묵은지찜닭 새우젓호박볶음 꽃맛샐러드 배추김치 (668kcal)	현미밥 미역국 파인애플볶침 마늘쫄무침 다시마채액젓무침 배추김치 (659kcal)	귀리밥 순두부백탕 탕수육강정 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치 (688kcal)
저녁 식단	쌀밥 재첩부추국 미트볼계찹조림 가지굴소스볶음 콩나물무침 배추김치 (673kcal)	쌀밥 콩나물국 두부양념조림 베이컨그린빈볶음 청경채무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 근대국 코다리살무조림 소세지계찹볶음 얼갈이무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 다시마무국 토마토달걀볶음 도토리묵무침 치커리무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 어묵국 돈채우엉불고기 감자조림 알배기무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥 유부장국 불고기버섯덮밥 청포묵흑임자무침 오이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 닭안심야채볶음 사각어묵볶음 숙주부추무침 배추김치 (637kcal)
오후 간식	삶은감자,비피더스	가지탕수,요쿠르트	찰보리빵,요쿠르트	바나나,요플렛	기지떡,쥬스	카스테라,두유	찐옥수수,우영차
기능 식이	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 들깨죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 매생이죽	백미죽 영양닭죽 소라살야채죽	백미죽 흑임자죽 아욱죽	백미죽 참치야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 버섯야채죽

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	쌀밥 재첩살부추국 돈채파프리카볶음 올방개묵무침 오복채무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 미역국 메추리알장조림 새송이피망볶음 양념깻잎지 배추김치 (620kcal)	쌀밥 샤브샤브국 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 동태살지리탕 민짜두부조림 베이컨그린빈볶음 갯절이 배추김치 (651kcal)	쌀밥 시금치된장국 스크램블드에그 사각어묵볶음 짜사이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 근대국 닭고기숙주볶음 고구마순볶음 고춧잎무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 사골우거지탕 코다리무조림 궁채나물들깨볶음 짜사이무침 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 훈제오리부추볶음 목이버섯볶음 비트무생채 배추김치 (692kcal)	기장밥 북어채무국 돈육들깨백불고기 가지양파볶음 오이무침 배추김치 (664kcal)	귀리밥 건새우아욱국 순살달걀비 새우젓호박볶음 실곤약초무침 배추김치 (658kcal)	보리밥 유부장국 카레덮밥 도토리묵무침 마카로니샐러드 배추김치 (668kcal)	차수수밥 들깨미역국 소불고기 실곤약초무침 부추오이무침 배추김치 (671kcal)	현미밥 부대찌개 돈육시래기찜 호박나물 유부맛살냉채 배추김치 (665kcal)	귀리밥 순두부찌개 데리야기닭조림 올방개묵무침 쪽파건파래무침 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 소고기무국 고로케튀김 해파리냉채 청경채무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 콩나물국 강된장볶음 참치캔야채볶음 얼갈이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순두부찌개 고등어살무조림 마늘쫄무침 열무무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 돈채표고볶음 소세지케찹볶음 청경채무침 배추김치 (649kcal)	쌀밥 버섯찌개 연두부&양념장 감자조림 알배기무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 다시마무국 새우살계란탕 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 우삼겹된장찌개 청파래생선까스 가지굴소스볶음 콩나물무침 배추김치 (651kcal)
오후 간식	호두과자,요구르트	닭강정,요쿠르트	부추전,주스	달콤허니빵,두유	수박,감자	물만두,주스	떡볶이,주스
기능 식이	백미죽 흑임자죽 참치야채죽	백미죽 들깨죽 해물야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 소고기야채죽	백미죽 크래미야채죽 버섯죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	쌀밥 팽이유부우동국 마파두부 베이컨그린빈볶음 양념깻잎지 배추김치 (641kcal)	쌀밥 들깨미역국 돈채굴소스볶음 어묵야채조림 오이지무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 청국장찌개 아귀살무조림 가지두반장볶음 짜사이무침 배추김치 (653kcal)	쌀밥 유채된장국 메추리알장조림 궁채나물볶음 갯절이 배추김치 (641kcal)	쌀밥 사골곰탕 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 부추계란탕 마늘쫄락교무침 오복채무침 배추김치 (625kcal)	쌀밥 다시마무국 참치캔두부조림 고구마순볶음 고춧잎무침 배추김치
점심 식단	보리밥 버섯찌개 숙주돈불고기 멸치볶음 시래기들기름무침 배추김치 (692kcal)	기장밥 시금치된장국 안동찜닭 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (664kcal)	귀리밥 북어해장국 돈육고사리볶음 동부묵무침 다시마채액젓무침 배추김치 (670kcal)	보리밥 어묵국 훈제오리부추볶음 호박양파볶음 멕시칸샐러드 배추김치 (668kcal)	차수수밥 순두부찌개 카레닭조림 가지양파볶음 부추오이무침 배추김치 (654kcal)	현미밥 육개장 돈사태무찜 목이버섯볶음 치커리유자무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 사골우거지탕 함박스테이크 새우젓호박나물 청경채무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 동태살지리탕 동그랑땡난자완스 참치캔야채볶음 양파비트장아찌 배추김치 (637kcal)	쌀밥 재첩살부추국 우민찌두부조림 건새우마늘쫄볶음 숙주나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 순두부찌개 스크램블드에그 감자조림 알배기무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 바지락미역국 돈채우영불고기 시래기된장지짐 얼무무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 시래기된장국 고등어살무조림 소세지케찹볶음 얼갈이무침 배추김치 (660kcal)	쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 삼색물만두 콩나물냉채 배추김치 (651kcal)	쌀밥 근대국 닭고기야채볶음 도토리묵김치무침 오이무침 배추김치
오후 간식	피자,두유	순대,요쿠르트	보름달,요거트	찐고구마,비피더스	찐만두,요쿠르트	바나나,마가렛트	야채버섯전,주스
기능 식이	백미죽 흑임자죽 매생이죽	백미죽 들깨죽 소라살야채죽	백미죽 불낙죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 소고기야채죽	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 시금치죽 아욱죽	백미죽 들깨죽 순두부야채죽

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	쌀밥 콩나물국 매추리알장조림 가지나물 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 재첩살부추국 강된장볶음 참치캔야채볶음 짜사이무침 배추김치 (620kcal)					
점심 식단	보리밥 청국장찌개 코다리강정 느타리버섯볶음 유부맛살냉채 배추김치 (692kcal)	기장밥 미역국 불향돼지불고기 건새우마늘쫄볶음 비트무생채 배추김치 (664kcal)					
저녁 식단	쌀밥 오징어무국 돈육고구마조림 실곤약야채초무침 건파래무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 어묵국 토마토달걀볶음 동부묵흑임자무침 열무무침 배추김치 (642kcal)					
오후 간식	수박,뽕튀기	토마토파스타,주스					
기능 식이	백미죽 흑임자죽 매생이죽	백미죽 들깨죽 소라살야채죽					

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

※ 원산지 표시 :

※쌀-국내산/돈육,계육,오리-국내산/김치(배추,고춧가루)-중국산/쇠고기-호주산/홍합살-중국산/코다리-러시아/콩치-대만산/오징어-페루산/뼈없는 계육-브라질산, 두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/바지락살-중국산/조기-중국산/참치캔(다랑어)-원양산/고등어-국내산/아귀-중국산/해물-수입산, 신선야채-국내산/식육가공식품(돈육,뼈있는닭-국내산/뼈없는계육-브라질산/냉동연육-수입산)

상호: (주)JA푸드시스템 / 영양사: 유소영