

식단표

2026년 08월

원당효은요양원

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥 된장국 두부조림 전장김 숙주나물 배추김치
점심 식단							잡곡밥 콩나물국 고등어구이 게맛살볶음 오이무침 배추김치
저녁 식단							잡곡밥 감자계란국 함박스테이크 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치
오후 간식							계절과일
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	잡곡밥 김치국 스크램블에그 김자반 비트무절인 배추김치	잡곡밥 얼갈이 된장국 계란말이 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈*모듬버섯볶음 도시락김 저염깻잎무침 배추김치	잡곡밥 미역국 메추리알조림 마늘쫀지무침 궁채나물 배추김치	잡곡밥 배추국 계란말이 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 시래기국 온두부&양념장 구이김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 연두부탕 동태찜&간장 컬리플라워볶음 청경채나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 들깨무국 돼지불고기 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리조림 호박나물 노각무침 배추김치	잡곡밥 청국장 닭굴소스볶음 마카로니샐러드 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 양배추오이냉국 가자미구이 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 돈사태무조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물 언양식불고기 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 무채국 훈제오리구이 가지나물 부추무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 감자된장국 동태전 고사리나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 비엔나소시지볶음 연두부&양념장 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 애호박채전 멸치볶음 무조림 배추김치	잡곡밥 김치국 떡갈비조림 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부조림 도라지볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 계란찜 감자조림 어슷우영무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돼지불고기 양배추찜&쌈장 무나물 배추김치
오후 간식	아침햇살 +붕어빵	프렌치토스트+ 두유	겉겹이 치즈스틱*두유	크리스피롤*주스	계절과일	단팥빵*요구르트	오에스*주스

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 계란찜 김자반 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부조림 구이김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 스크램블에그 연두부&양념장 간장무말랭이무 침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 햄조림 계란후라이 오이지무침 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기국 계란두부구이 멸치볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 참치야채볶음 스크램블에그 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 곰국 온두부&양념장 옥수수콘무침 무나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 계란두부구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소불고기 들기름막국수무 침 오이무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 닭가슴살장조림 모듬버섯나물 맹이나물 배추김치	잡곡밥 배추날콩가루국 돈*새송이버섯조 림 홍합간장조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 삼계탕 단호박샐러드 오이고추장된장 무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 냉도토리무국 오리훈제롤구이 호박나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태무조림 가지나물 열무나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장국 삼치조림 양배추볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 해물완자전 베수블로티빈(콩 조림) 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부계란국 돼지굴소스볶음 미역줄기볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 가지미조림 묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 궁중고기말이조 림 어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 곰탕 새우야채볶음 우영조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 연두부맥탕 함박스테이크 연근샐러드 오이피클 배추김치
오후 간식	오프*요구르트	떠먹는 요거트	만쥬*두유	마가렛트*비피더 스	계절과일	떠먹는 요거트	카스텔라*요구르 트
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 두부완자조림 깐마늘지무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 오징어볶음 도시락김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 배추국 연두부&양념장 가지나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 돼지채표고버섯 볶음 스크램블에그 적양배추볶음 배추김치	잡곡밥 곰탕 동태찜*간장 감자채볶음 비트무조림 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 피망돼지볶음 전장김 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 된장국 계란말이 연두부*양념장 숙주나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 청국장 고등어캔조림 죽순들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리콩국 연양식불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 오리주물럭 마늘쫄지무침 갯나물볶음 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 돈사태떡조림 양배추쌈&쌈장 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 된장국 닭야채볶음 도라지나물 브로콜리나물 배추김치	잡곡밥 팽이두부국 카레소스 연근조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 소고기야채불고 기 후르츠콘샐러드 얼갈이나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장국 계란말이 감자조림 시래기볶음 배추김치	잡곡밥 된장국 비엔나두부조림 느타리버섯볶음 깻잎지나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돼지불고기볶음 호박나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동태무조림 김자반 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 마파두부볶음 고사리나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 우*알감자조림 계란찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리무우조림 가지나물 사금치나물 배추김치
오후 간식	햇케익*주스	떠먹는 요거트	웨하스*두유	물만두*보리차	계절과일	미니치즈롤인*요 구르트	슈크림빵*요구르 트

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	잡곡밥 계란떡국 온두부 김자반 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 참치야채볶음 호박나물조림 무나물 배추김치	잡곡밥 곱국 계란찜 감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 전장김 오복채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 갓나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 김치북어국 계란후라이 김자반 유채나물 배추김치	잡곡밥 된장국 모듬래물볶음 가지나물 양배추피클 배추김치
점심 식단	잡곡밥 된장국 마늘쫀뎡지불고기 감자채볶음 툇나물초장무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 콩치캔조림 막국수야채무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 서리태콩국 닭메추리알조림 단호박샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태곤약조림 양배추쌈&갈치숙 것 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오징어굴소스볶 음 도토리김치무침 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 알감자조림 아삭노각무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 가자미조림 연두부*양념장 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 감자고추장찌개 우*표고버섯볶음 양배추나물 콩나물 배추김치	잡곡밥 북어국 마파두부 궁채나물 후레쉬피클 배추김치	잡곡밥 순두부바지락국 함박스테이크 도시락김 오이무침 배추김치	잡곡밥 들깨시래기된장 국 돼지고기잡채 어슷우영조림 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 돼지고기두부조 림 실곤약야채무침 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 동태시금치전 호박나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 계란장조림 들깨새송이버섯 볶음 컬리플라워무침 배추김치
오후 간식	치즈오트*요구르 트	떠먹는요거트	바나나키크*두유	단호박찜*주스	계절과일	떠먹는요거트	호빵*요구르트
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 미트볼조림 깎마늘지무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 계란말이 고사리나물 오복채무침 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 닭야채볶음 도시락김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지야채불고기 양배추쌈*쌈장 숙주나물 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 된장국 돈순두부찜 천사채샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 동그랑땡전 두부조림 열무나물 배추김치					
오후 간식	바나나	떠먹는요거트					

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