

I 백세식단 연구소 8월 식단표

이달의 특별 메뉴



생신축하드립니다♥ 매월 첫 주 생신상에는 잔치느낌나도록 **소불고기**
말복이 왔어요~! 여름을 보내면서 기력보충하실 수 있도록
닭곰탕과 훈제오리

8월 **100** 백세의 날 은
8월 7일(생신상), 8월 14일(말복)
많은 기대와 관심 부탁드립니다.

8월 식단표

2025							08/01(토)
조식							백미밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 표고버섯볶음 도시락김 배추김치
							흰죽
중식							백미밥 아욱된장국 김치제육볶음 청포묵무침 오이지무침 배추김치
							녹두죽
석식							백미밥 들깨무국 모듬장조림 혼합콩조림 양념깻잎지 배추김치
							옥수수죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	08/02(일)	08/03(월)	08/04(화)	08/05(수)	08/06(목)	08/07(금)	08/08(토)
조식	백미밥 근대된장국 연두부 *양념장 견과열치볶음 컬리플라워볶음 배추김치	백미밥 가쓰오장국 돈육무조림 우무묵무침 도시락김 배추김치	백미밥 아욱국 두부양념조림 혼합콩조림 수제양파장아찌 배추김치	백미밥 들깨무국 미트볼피망조림 건파래자반 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 배추콩가루국 돈민짜야채볶음 표고피망볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 야채계란찜 가쓰오무조림 도시락김 배추김치	백미밥 팽이유부장국 떡갈비야채조림 새송이볶음 고추잎무침 배추김치
	땅콩죽	흰죽	옥수수죽	흰죽	연두부죽	흰죽	연근죽
중식	백미밥 씻은김치국 돈육간장불고기 오징어젓무침 고추잎무침 배추김치	백미밥 어묵국 닭살단호박조림 브로콜리초무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 가자미구이 새송이볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 소고기미역국 춘천닭갈비 그린빈스볶음 마늘쫄조림 배추김치	백미밥 어묵국 돈육숙주볶음 단호박꿀찜 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 양념깻잎지 배추김치	백미밥 씻은김치콩나물국 안동찜닭 부추양파무침 쌈무적채무침 배추김치
	감자죽	야채죽	연두부죽	단호박죽	고구마죽	땅콩죽	단호박죽
석식	백미밥 소고기미역국 짜장소스 표고버섯볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육볶음 미역초무침 매콤무짬지무침 배추김치	백미밥 두부김치국 우렁강된장 견과열치볶음 무생채 배추김치	백미밥 시금치된장국 유산슬덮밥소스 어슷우영조림 단무지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 닭살감자조림 오징어젓무침 오이지무침 배추김치	백미밥 두부김치국 카레소스 마카로니샐러드 단무지채무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 백순대볶음 미역초무침 견과열치볶음 배추김치
	고구마죽	브로콜리죽	당근죽	땅콩죽	버섯죽	야채죽	녹두죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

8월 식단표

2025	08/09(일)	08/10(월)	08/11(화)	08/12(수)	08/13(목)	08/14(금)*말복*	08/15(토)
조식	백미밥 근대된장국 두부양념조림 어슷우영조림 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 야채계란찜 표고버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 연두부*양념장 새송이볶음 알감자조림 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 동그랑땡피망볶음 그린빈스볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 김치순두부국 참치야채볶음 고들빼기무침 오복지무침 배추김치	백미밥 호박젓국 비엔나야채볶음 연근조림 무잔지무침 배추김치	백미밥 두부무국 연두부*양념장 단호박끓임 도시락김 배추김치
	옥수수죽	현죽	땅콩죽	현죽	검은콩죽	현죽	시금치죽
중식	백미밥 어묵국 간장불고기 새송이볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육볶음 마늘쫄조림 청포묵무침 배추김치	백미밥 어묵국 달볶음탕 무잔지 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 배추된장국 갈비양념돈육찜 견과열치볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 콩가루배추국 돈육간장불고기 그린빈스볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 달걀탕 오리훈제야채볶음 삼무적채무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 김치제육볶음 혼합콩조림 미역초무침 배추김치
	당근죽	야채죽	양송이죽	고구마죽	감자죽	옥수수죽	감자죽
석식	백미밥 맑은콩나물국 하이라이스 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 들깨무국 콩나물소시지해물찜 오이양파무침 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 양장피냉채 혼합콩조림 오이지무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 우렁강된장 무생채 시래기된장지짐 배추김치	백미밥 씻은김치국 짜장소스 단무지무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 들깨무국 돈간장불고기 어묵볶음 모듬야채장아찌 배추김치	백미밥 시금치된장국 달걀칼레볶음 마늘쫄조림 오징어젓무침 배추김치
	고구마죽	브로콜리죽	녹두죽	야채죽	표고죽	브로콜리죽	땅콩죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	08/16(일)	08/17(월)	08/18(화)	08/19(수)	08/20(목)	08/21(금)	08/22(토)
조식	백미밥 씻은김치국 돈육곤약조림 표고버섯볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 떡갈비바베류볶음 어슷우영조림 오복지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 연두부*양념장 연근조림 도시락김 배추김치	백미밥 들깨무국 야채계란찜 단호박찜 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 비엔나چه첩볶음 새송이볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 돈육순두부국 참치야채볶음 연근조림 고추잎무침 배추김치	백미밥 미소된장국 동그랑땡피망볶음 알감자조림 도시락김 배추김치
	단호박죽	현죽	고구마죽	현죽	버섯죽	현죽	옥수수죽
중식	백미밥 아욱국 춘천달걀비 컬리플라워볶음 양파절임 배추김치	백미밥 콩가루근대국 제육굴소스숙주볶음 청포묵무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 돈육순두부국 생선까스&타르소스 샐러드&드레싱 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 맑은두부김치국 춘천달걀비 오이양파무침 삼무적채무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 고들빼기제육볶음 견과열치볶음 무생채 배추김치	백미밥 씻은김치국 편마늘제육볶음 표고버섯볶음 단호박찜 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 춘천달걀비 불어묵볶음 무잔지무침 배추김치
	옥수수죽	녹두죽	브로콜리죽	감자죽	옥수수죽	시금치죽	검은콩죽
석식	백미밥 소고기미역국 짜장소스 견과열치볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 씻은김치콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 마늘쫄조림 배추김치	백미밥 유채된장국 김치짜글이 브로컬리볶음 새송이초무침 배추김치	백미밥 유채된장국 두부양념조림 양념깻잎지 알감자조림 배추김치	백미밥 콩가루배추국 달걀감자조림 청포묵무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 소고기무국 하이라이스 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 아욱국 김치제육볶음 유부오리엔탈무침 새송이볶음 배추김치
	표고죽	옥수수죽	시금치죽	순두부죽	고구마죽	귀리죽	야채죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

8월 식단표

2025	08/23(일)	08/24(월)	08/25(화)	08/26(수)	08/27(목)	08/28(금)	08/29(토)
조식	백미밥 소고기미역국 연두부*양념장 브로콜리초무침 건파래자반 배추김치	백미밥 호박두부전국 메추리알장조림 양념깻잎지 마늘쫄조림 배추김치	백미밥 시금치된장국 떡갈비조림 그린빈스볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 우무묵무침 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 미트볼데리야끼조림 표고파프리카볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 들깨무국 연두부*양념장 마늘쫄조림 건파래자반 배추김치	백미밥 근대된장국 야채계란찜 알감자조림 도시락김 배추김치
	야채죽	흰죽	시금치죽	흰죽	녹두죽	흰죽	야채죽
중식	백미밥 씻은김치국 안동찜닭 표고버섯야채볶음 고춧잎 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 무생채 미역초무침 배추김치	백미밥 들깨무국 닭볶음탕 견과열치볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 건파래자반 고사리볶음 배추김치	백미밥 소고기무국 안동찜닭 청포묵무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 날궁가루배추국 김치제육볶음 미역초무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 미나리간장불백 새송이볶음 고춧잎무침 배추김치
	녹두죽	단호박죽	고구마죽	브로콜리죽	표고죽	땅콩죽	귀리죽
석식	백미밥 유채된장국 카레라이스 단무지무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 두부양념조림 새송이볶음 오리엔탈부추무침 배추김치	백미밥 열무된장국 돈채피망볶음 청포묵무침 양배추볶음 배추김치	백미밥 씻은김치국 하이라이스 어묵볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 모듬장조림 양배추샐러드 혼합콩조림 배추김치	백미밥 돈육순두부국 유산슬덮밥소스 청경채생채 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 김치짜글이 견과열치볶음 마카로니샐러드 배추김치
	당근죽	브로콜리죽	검은콩죽	녹두죽	옥수수죽	표고야채죽	시금치죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	08/30(일)	08/31(월)					
조식	백미밥 배추된장국 미트볼조림 어슷우영조림 건파래자반 배추김치	백미밥 유채된장국 야채계란찜 고들빼기무침 브로콜리초무침 배추김치					
	흰죽	표고죽					
중식	백미밥 어묵국 불향닭갈비 쌈무적재무침 단호박찜 배추김치	백미밥 우거지된장국 돈육숙주볶음 그린빈스볶음 오이양파무침 배추김치					
	옥수수죽	단호박죽					
석식	백미밥 시금치된장국 짜장소스 단무지무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 돈육순두부국 닭김치찜 알감자조림 양배추볶음 배추김치					
	야채죽	당근죽					
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈우시)찜용, 채, 물고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산