

식단표

2026년 08월

골든네스트케어원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침(580.10kcal)	점심(620.12kcal)
												잡곡밥/노트리죽 노트리국 돈육장조림 마늘쫀북음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/들깨죽 시래기국 카레소스 단무지 나물무침 배추김치
												저녁(610.10kcal)	간식
												잡곡밥/아재죽 콩나물국 오리/아재볶음 차파리무침 목이버섯 배추김치	오전/바나나 오후/
2		3		4		5		6		7		8	
아침(580.23kcal)	점심(620.10kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.10kcal)	아침(580.15kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.10kcal)	점심(620.23kcal)	아침(580.10kcal)	점심(620.10kcal)	아침(580.25kcal)	점심(620.12kcal)
잡곡밥/아재죽 무채국 동그랑땡 무멸치조림 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 소고기국 두부구이 노각무침 차파리겉절이 배추김치	잡곡밥/아재죽 크림스프 두부조림 연근조림 갯잎지 배추김치	잡곡밥/아재죽 국수장국/계란 돈육불고기 호박채/당근채 콩나물/김 배추김치	잡곡밥/아재죽 만두국 돈육무장조림 무채볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/아재죽 콩나물냉국 순대볶음/내장 가지볶음 차파리무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 노트리들깨탕 계란후라이/두부1 쪽 시래기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 얼갈이국 한식잡채 토도리묵 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/아재죽 누룽지탕 멸치무조림 감자조림 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/아재죽 미역오아냉국 돈육불고기/고추장 콩나물무침 겉절이무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 북어국 연두부/양념장 얼갈이 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/아재죽 아묵국 카레소스 도라지무침 단무지 배추김치	잡곡밥/소고기죽 얼갈이국 소고기볶음 마늘쫀북음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/두부아재죽 오징어무국 생선조림 가지볶음 무채 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(605.12kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식
잡곡밥/아재죽 호박된장국 돈육채볶음 목이버섯 양배추쌈/장 배추김치	오전/생과일주스 오후/호박죽	잡곡밥/아재죽 근대국 계란말이/두부1쪽 새송이볶음 비름무침 배추김치	오전/바나나/우유 오후/호박죽	잡곡밥/아재죽 무채국 삼치/계구이 바리깬잎 노각무침 배추김치	오전/우유 오후/빵/시럽	잡곡밥/아재죽 홍합국 두부아재전 마늘쫀북음 노트리 배추김치	오전/생과일주스 오후/수박	잡곡밥/아재죽 두부된장국 동태무조림 새송이볶음 호박볶음 배추김치	오전/생과일주스 오후/간장빵/살구 잼	잡곡밥/닭아재죽 근대국 닭안심아재볶음 노트리버섯 마카로니/사파옥수 수 배추김치	오전/바나나/개떡 오후/토마토슬라이 스	잡곡밥/계란아재죽 된장국 계란말이/두부 우무무침 바리깬잎 배추김치	오전/우유 오후/토마토슬라이 스
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.10kcal)	아침(580.10kcal)	점심(620.25kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.12kcal)
잡곡밥/아재죽 근대국 잡채동그랑땡전 연근조림 감자반 배추김치	잡곡밥/아재죽 콩나물국 돈육고추장제/아재 노각무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 크림스프 두부구이 시래기볶음 갯잎지 배추김치	잡곡밥/아재죽 비빔밥/된장국 돈육불고기 호박버섯/콩나물/ 무채 당근/상추/계란 배추김치	잡곡밥/감자죽 미역국 계란장조림 감자조림 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/두부아재죽 우유공국 미파두부/민짜 노각무침 실곤약양배추무침 배추김치	잡곡밥/계란아재죽 만두국 동그랑땡전 무채볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 미역국 동태조림 바리깬잎볶음 오이피클 배추김치	잡곡밥/감자죽 감자국 두부된장국 생선조림 멸치무조림 마늘쫀북음 배추김치	잡곡밥/아재죽 콩나물국 돈육불고기 가지볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥/아재죽 북어국 계란후라이 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/닭아재죽 달디리/삼계탕/닭 국 두부구이 바리깬잎 토도리묵 배추김치	잡곡밥/아재죽 오징어/무국 연두부/양념장 김양념무침 배추김치	잡곡밥/순두부죽 순두부국/맑은 돈육채고추장제 열무무침 콩나물무침 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식
잡곡밥/아재죽 홍합국 순대찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	오전/생과일주스 오후/토마토	잡곡밥/아재죽 꽃게탕 가파리구이 아묵볶음 바리깬잎볶음 배추김치	오전/생과일주스 오후/호박죽	잡곡밥/아재죽 근대국 돈육불고기 바리깬잎 노트리무침 배추김치	오전/우유 오후/토마토슬라이 스	잡곡밥/아재죽 홍합국 계란찜 청호박무침 미역줄기볶음 배추김치	오전/우유 오후/영양죽	잡곡밥/계란아재 죽 두부된장국 순대찜2.5 새송이볶음/들깨 노각무침 배추김치	오전/생과일주스 오후/찐감자	잡곡밥/닭죽죽 무채국 돈육채아재볶음 양배추차파리 목이버섯 배추김치	오전/생과일주스 오후/수박	잡곡밥/계란아재죽 근대국 계란찜 고사리볶음 노트리무침2.3 배추김치	오전/생과일주스 오후/민두

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(580.23kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.05kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.23kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.12kcal)
잡곡밥/들깨죽 느타리국 동그랑땡 무채볶음 호박전달볶음 배추김치	잡곡밥/두부죽 시래기국 순대볶음/오채 미역초침 비리무침/참깨잎 배추김치	잡곡밥/오채죽 크림스프 돈육장조림 깻잎지 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/두부오채죽 콩나물냉국 두부김치/볶음 가지볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥/계란오채죽 홍합국 계란장조림 연근조림 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/오채죽 국수계란장국 돈육불고기 호박/당근/나물 김가루/김치	잡곡밥/두부오채죽 만두국 두부조림 무채볶음 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥/오채죽 미역국 한식잡채 청경채무침 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 누룽지탕 소고기볶음 브로콜리 시래기볶음 배추김치	잡곡밥/닭오채죽 얼갈이국 닭볶음/순살굴소스 열무무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥/오채죽 복어국 연두부/양념장 멸치무조림 김치조림 배추김치	잡곡밥/오채죽 시래기국 양정피/돈육채 어묵볶음 샐러드/흑임자 배추김치	잡곡밥/김치오채죽 느타리국 생선무조림 호박전달볶음 김치반 배추김치	잡곡밥/오채죽 콩나물개국 미파두부 실곤약무침 청포묵무침 배추김치
저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식
잡곡밥/오채죽 근대국 생선무조림 감자볶음 노각무침 배추김치	오전/생과일주스 오후/영양죽	잡곡밥/오채죽 근대국 동태포전 새송이버섯 브로콜리/초장 배추김치	오전/생과일주스 오후/영양죽	잡곡밥/김치오채죽 꽃게탕 삼치무조림 감자볶음 마리무침 배추김치	오전/생과일주스 오후/뽕/잼	잡곡밥/오채죽 근대국 순대찜2.5 노각무침 어묵볶음 배추김치	오전/과일주스/바 나나 오후/게임/야쿠르 트	잡곡밥/두부오채죽 홍합국 두부맛살오채전 해초무침 느타리무침2.2 배추김치	오전/생과일주스 오후/수박	잡곡밥/오채죽 무채국 계란말이 오이부추 청경채 배추김치	오전/생과일주스 오후/뽕/잼	잡곡밥/오채죽 미역국 부추오채전 숙주무침 가지볶음 배추김치	오전/생과일주스 오후/물만두
23		24		25		26		27		28		29	
아침(580.23kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.20kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.20kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.23kcal)	아침(580.15kcal)	점심(620.12kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.15kcal)
잡곡밥/콩죽 홍합국 병아리콩조림 시래기볶음 마늘쫄면 배추김치	잡곡밥/순두부죽 순두부국 돈육불고기 콩나물무침 무채볶음/참깨잎 배추김치	잡곡밥/두부오채죽 크림스프 두부구이/양념장 깻잎지 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/계란오채죽 국수장국 돈육채볶음 호박채/닭근채 김가루/나물 김치배추	잡곡밥/오채죽 만두국 동그랑땡전 고사리볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/닭오채죽 청국장/두부 닭볶음탕/닭살 콩나물무침 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/계란오채죽 느타리국 계란장조림 호박전달볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/오채죽 콩나물국 돈육고추장불고기2.5 도토리묵무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기탕국 멸치무조림 감자조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 미역국/들깨 두부양념조림 노각무침 열무무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 누룽지탕 돈육장조림 얼갈이무침 브로콜리/초고추장 배추김치	잡곡밥/오채죽 순두부탕 만두탕수 무채무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥/콩죽 미역국 병아리콩조림 고사리볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥/두부오채죽 콩나물국 두부김치/볶음 실곤약무침 열무겉절이 배추김치
저녁(610.15kcal)	간식	저녁(610.05kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식	저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식	저녁(610.12kcal)	간식
잡곡밥/오채죽 시래기국 닭장조림 늪은호박우젓 새송이버섯 배추김치	오전/생과일주스 오후/뽕	잡곡밥/오채죽 순두부국 가지구이 도토리묵 가지볶음 배추김치	오전/생과일주스 오후/수박	볶음밥/두부오채죽 유부장국 두부구이 느타리무침 단무지/맛살/햄당 근/김 배추김치	오전/생과일주스 오후/뽕/시럽	잡곡밥/오채죽 홍합국 삼치무조림 마늘쫄새우조림 비리깻잎 배추김치	오전/생과일주스 오후/수박	잡곡밥/오채죽 근대국 순대찜 호박완쌈/무침 차파리양배추 배추김치	생과일주스 오후/뽕/잼	잡곡밥/오채죽 오징어국 부추호박전 후랑크볶음/게찹 새송이버섯 배추김치	오전/생과일주스 오후/뽕/요구르트	잡곡밥/김치죽 꽃게탕 동태조림 감자볶음 우유채오이무침 배추김치	오전/생과일주스 오후/물만두
30		31											
아침(580.23kcal)	점심(620.15kcal)	아침(580.12kcal)	점심(620.20kcal)										
잡곡밥/계란오채죽 근대국 계란후라이 얼갈이무침 무채볶음 배추김치	잡곡밥/호박죽 미역국 돈육불고기 조선호박볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/두부오채죽 크림스프 두부조림 깻잎지 마늘쫄새우볶음 배추김치	잡곡밥/오채죽 비빔밥/유부된장국 돈육채/ 호박/콩나물/무채 당근/상추/김 /배추김치										
저녁(610.10kcal)	간식	저녁(610.15kcal)	간식										
잡곡밥/바섯죽 복어국 동그랑땡전 느타리무침 시래기볶음 배추김치	오전/요구르트 오후/카스타드/ 오후/가스타드/	잡곡밥/계란오채죽 된장국 계란뽕/오채/맛살 목이버섯 차파리양배추 배추김치	오전/생과일주스 오후/영양죽										

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산(밥, 죽), 배추김치:배추,고추가루-중국산, 두부,순두부,연두부,콩비지:대두 콩나물 :외국산 , 팔:페루 콩:중국외국산

소민찌,불고기소고기:호주산,미국산/ 닭가슴살 민찌,닭토막/국내산, 닭봉살고기/브라질/ 돈육채,다짐육:국내산 돈육전지:미국산, 고등어:국내산,/ 우육:/미국 /후랑크소세지:계육74%국산,옥수수전분:미국등 동그랑땡, 햄,미트볼:계육 돈육-국내산, 가자미,동태:러시아산, 오징어:칠레산,오징어젓갈:중국산,오리:국내산 오리슬라이스/중국,꽃게 홍합:중국산

바지락살/중국산,/순대:건면전분 중국산 /돈창지돈혈돈지:국내산 /탕수육:계육돈육:수입,국내산 / 고등어캔/ 국내산,콩치캔 참치캔(가다랑어:원양산)수입 계란:국내산