

식단표

2026년 08월

벤엘공동생활가정

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							백미밥 콩비지찌개⑤⑥ ⑨⑩ 비엔나채소케찹 조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우마늘종볶 음⑤⑥⑨ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (564.6kcal)
점심 식단							잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 오징어숙회&초고 추장 ⑤⑥⑯ 부추사과무침⑤ ⑥ 백김치⑨ 요구르트② (508.1kcal)
저녁 식단							백미밥 감자맑은국 삼치엿장조림⑤ ⑥ 표고버섯볶음⑤ ⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (541.1kcal)
오전 간식							요거트②
오후 간식							바나나 &두유⑤

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 건파래자반 배추김치⑨ (556.3kcal)	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ (545kcal)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑥⑩ 새우살피망조림⑤⑥⑨ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ (575.8kcal)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵김무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 열무김치⑨ (498.3kcal)	백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ (572.4kcal)	백미밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (559.8kcal)	백미밥 돼지고기고추장찌개⑤⑥⑩ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 우영조림⑤⑥ 갯잎순나물배추김치⑨ (541.4kcal)
	잡곡밥 유부김치국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 오이지무침 깍두기⑨ (590kcal)	잡곡밥 육개장⑤⑥⑥⑯ 임연수구이⑤ 감자채볶음⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (632.3kcal)	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ (508.9kcal)	잡곡밥 닭곰탕⑮ 메밀전병③⑤⑨⑩ 건파래자반 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ (607.8kcal)	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 메추리알과일샐러드①⑤ 도시락김 배추김치⑨ (631.2kcal)	잡곡밥 오이미역냉국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 동근호박조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨ (472.7kcal)	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 새우달걀볶음⑤⑥⑨ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (658.4kcal)
	백미밥 순두부찌개①⑤ 소고기양배추볶음⑤⑥⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (557.8kcal)	백미밥 달걀싹파국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 단무지채무침 비름나물⑤⑥ 열무김치⑨ (477.3kcal)	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥⑥&양념장⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (606kcal)	백미밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑥⑩ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ (555.8kcal)	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 순대채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 오복지들기름무침 배추김치⑨ (601.7kcal)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ (539.6kcal)	백미밥 감자양파국 임연수무조림⑤⑥ 도토리묵&양념장⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 열무김치⑨ (531.5kcal)
	오전 간식	미숫가루우유②⑤	검은콩두유⑤	요거트②	한방차(쌍화차)	미숫가루우유②⑤	요거트②
오후 간식	쌀과자⑤ &녹차	카스텔라①②⑤⑥&결명자차	찐감자 &보리차	머핀①②⑤⑥ &우유②	자두	찐옥수수 &매실차	모듬견과류⑭ &동굴레차

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	백미밥 황태해장국⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑥⑨ 죽순채피망볶음⑤⑥ 썩갓나물⑤⑥ 배추김치⑨ (511.2kcal)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 브로콜리두부무침⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (578.7kcal)	백미밥 무채국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑭ 옥수수달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (542.1kcal)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 열무김치⑨ (495.6kcal)	백미밥 애호박새우젓국⑨ 두부달걀구이①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 깻잎초절임⑤⑥ 배추김치⑨ (532.1kcal)	백미밥 북엇국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨ (492.8kcal)	백미밥 달걀찜국① 참치김치볶음⑤⑥⑨ 온두부찜⑤ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨ (555.2kcal)
점심 식단	잡곡밥1/2 콩국수⑤⑥ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 열무김치⑨ 수박 (759.7kcal)	잡곡밥 설렁탕⑬ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (550.3kcal)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 팽이버섯장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 쪽파무생채 열무김치⑨ 요구르트② (583.7kcal)	잡곡밥 추어탕⑤⑥ 훈제오리채소무침 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 건파래자반 배추김치⑨ (651.2kcal)	열무강된장비빔밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트② (616.4kcal)	잡곡밥 장각삼계탕⑬ 새우전①⑤⑥⑨ 매콤콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 과일화채② (708.9kcal)	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 동태전①⑤⑥&양념장⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (519.1kcal)
저녁 식단	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지고기가지탕수⑤⑥⑩⑫&소스⑤⑥⑫ 양념깻잎지⑤⑥ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (552.6kcal)	백미밥 동태매운탕⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ (563.8kcal)	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (559.9kcal)	백미밥 가지냉국⑤⑥ 달걀파리고추조림①⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (479.3kcal)	백미밥2/3 현미누룽지탕 콩치김치찜⑤⑥⑨ 새송이버섯볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (434.5kcal)	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 적어구이⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (553.4kcal)	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 비엔나채소케찹조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 사각어묵볶음⑤⑥ 물미역무침 배추김치⑨ (553.3kcal)
오전 간식	한방차(쌍화차)	검은콩두유⑤	한방차(쌍화차)	요거트②	검은콩두유⑤	요거트②	검은콩두유⑤
오후 간식	채소스틱 &요거트②	약과①②⑤⑥ &녹차	쌀과자⑤ &우유②	과배기①②⑤⑥&보리차	구운달걀① &현미차	유과①②⑤⑥ &둥굴레차	수박

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	백미밥 호박잎된장국⑤ ⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 치커리양파무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ (573.8kcal)	백미밥 소고기미역국⑤ ⑥⑬ 채소달걀찜① 파리고추멸치볶 음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ (563.8kcal)	백미밥 두부새우젓국⑤ ⑨ 섭산적구이⑤⑥ ⑬ 미역줄기볶음⑤ ⑥ 노각무침⑤⑥ 열무김치⑨ (542.4kcal)	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 감자햄볶음①② ⑤⑥⑩⑬⑬ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (597.3kcal)	백미밥 콩비지백탕⑤ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (566.5kcal)	백미밥 소고기뭇국⑬ 해물완자조림⑤ ⑥⑨ 쥐어채무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ (523kcal)	백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미구이⑤ 숙주맛살무침① ⑤⑥⑧ 방풍나물고추장 무침⑤⑥ 깍두기⑨ (540.7kcal)
점심 식단	잡곡밥1/2 냉모밀소바③⑤ ⑥ 왕새우튀김①⑤ ⑥⑨ 과일샐러드①⑤ ⑫ 오이지무침 깍두기⑨ (586.3kcal)	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤ ⑥⑩&양념장⑨ 부추양파무침⑤ ⑥ 양배추찜&쌈장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (529.6kcal)	콩나물국밥①⑤ ⑥⑨ 오징어볶음⑤⑥ ⑬ 도토리묵무침⑤ ⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트② (626.6kcal)	잡곡밥 시래기된장국⑤ ⑥ 돈육파채불고기 ⑤⑥⑩ 도라지오이무침 ⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ (523.4kcal)	잡곡밥 참치김치찌개⑤ ⑥⑨ 치즈달걀말이① ②⑤ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (539.6kcal)	잡곡밥 맑은동태탕⑤⑥ 콩나물돼지불고 기⑤⑥⑩ 쪽파무생채 김무침⑤⑥ 배추김치⑨ (493.5kcal)	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑬ 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이&머 스타드소스①⑤ 팽이버섯파프리 카볶음⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨ (686kcal)
저녁 식단	백미밥 사골곰탕⑬ 고등어구이⑤⑥ ⑦ 가지볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨ (574.7kcal)	백미밥 감자맑은국 병어무조림⑤⑥ 꽃맛샐러드① ⑤⑥⑧ 양념깎잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (568.3kcal)	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑨ 다시마튀각⑤ 배추김치⑨ (560.9kcal)	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부달걀구이① ⑤⑥ 브로콜리숙회&초 장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (627kcal)	백미밥 설렁탕⑬ 돼지고기잡채⑤ ⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 열무김치⑨ (558.3kcal)	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깎잎순나물 깍두기⑨ (598.9kcal)	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 소고기양배추볶 음⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ (587.3kcal)
오전 간식	미숫가루우유 ②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	요거트②	미숫가루우유 ②⑤	요거트②	미숫가루우유 ②⑤
오후 간식	찐옥수수 &매실차	프렌치토스트 ①②⑤⑥&우유②	삶은달걀① &보리차	약과①②⑤⑥ &오미자차	단호박찜 &녹차	쌀과자⑤ &수정과	토마토⑫

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	백미밥 감자양파국 두부양념조림⑤ ⑥ 밥새우볶음⑤⑥ ⑨ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (491.5kcal)	백미밥 달걀파국① 동그랑땡구이⑤ ⑥⑩⑬⑭ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (515.2kcal)	백미밥 소고기미역국⑤ ⑥⑭ 병어구이⑤ 브로콜리피망볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (528kcal)	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 채소달걀말이① ⑤ 우엉조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ (481.6kcal)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기장조림⑤ ⑥⑭ 도라지무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (482.3kcal)	백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨ (614.1kcal)	백미밥 소고기뭇국⑭ 닭살피망조림⑤ ⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 치커리겉절이 배추김치⑨ (499.7kcal)
점심 식단	잡곡밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 우엉채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ (555.8kcal)	잡곡밥 소고기뭇국⑭ 순살아귀찜⑤⑥ 연근아몬드조림 ⑤⑥ 치커리유자무침 배추김치⑨ (489.8kcal)	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑬ 옛날소시지전① ⑤⑥⑩⑬⑭ 표고버섯조림⑤ ⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ (581.6kcal)	잡곡밥 호박된장찌개⑤ ⑥ 오리버섯찜⑤⑥ 부추양파무침⑤ ⑥ 김무침⑤⑥ 배추김치⑨ (461.5kcal)	잡곡밥1/2 크림스프②⑤⑥ ⑬⑭ 토마토소스스파 게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ⑮ 미니돈까스①⑤ ⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 로메인시저샐러드 ①②⑤⑥⑫ 오이겉절이 배추김치⑨ (726.3kcal)	잡곡밥 우무냉국 삼치양념찜⑤⑥ 애호박베이컨볶음⑤⑩ 무생채 열무김치⑨ (520.9kcal)	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑮ 달걀파국① 만두탕수육⑤⑥ ⑩&소스⑤⑥ 오이지무침 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (667.1kcal)
저녁 식단	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 삼치카레구이② ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 마늘종햄볶음① ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (575.9kcal)	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육바삭불고기 ⑤⑥⑩ 단호박샐러드① ②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨ (625.2kcal)	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ (574.9kcal)	백미밥 사골우거짬국⑤ ⑮ 고등어구이⑤⑥ ⑦ 감자당근채볶음 ⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (576.4kcal)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 미니새송이버섯 조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ (495.2kcal)	백미밥 들기름미역국⑤ ⑥ 소고기숙주볶음 ⑤⑥⑮ 부추무침 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (579.6kcal)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 브로콜리깨소스 무침①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨ (561.1kcal)
오전 간식	요거트②	한방차(쌍화차)	미숫가루우유 ②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	요거트②	한방차(쌍화차)
오후 간식	복숭아(백도)⑪	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮& 우유②	모듬견과류⑭ 결명자차	잼모닝빵 ①②⑤⑥&우유②	복숭아(황도)⑪	커스타드빵 ①②⑤⑥&녹차	삶은달걀① &우유②

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 너비아니구이⑤ ⑥⑩ 파리고추멸치볶 음⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (637.9kcal)	백미밥 건새우뚫국⑤⑥ ⑨ 미트볼토마토소 스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ ⑯ 쫄갓두부무침⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (636kcal)					
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개⑤ ⑨⑩ 채소달걀말이① ⑤ 도토리묵무침⑤ ⑥ 고구마순나물⑤ ⑥ 열무김치⑨ (546.9kcal)	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ ⑥ 양배추찜&쌈장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (575.4kcal)					
저녁 식단	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥ ⑮ 가지나물⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (590.6kcal)	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ ⑨⑩ 임연수구이⑤ 팽이버섯맛살볶 음①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ (560.7kcal)					
오전 간식	요거트②	미숫가루우유 ②⑤					
오후 간식	찐감자 &보리차	사과					

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

※ 원산지 표시 : 국산:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어,배추김치(배추,고추가루)

갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아

조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산

참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)

베이컨-미국산,식육가공품(돈,계육-국산,우육-호주산)