

식단표

2026년 08월

라파엘요양원

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥/흰죽 황태국 맛살야채볶음 고사리나물 짬지무침 배추김치 (600kcal)
점심 식단							잡곡밥/야채죽 된장국 마늘간장치킨 잡채 도라지오이생채 배추김치 (631kcal)
저녁 식단							잡곡밥/계란죽 백육개장 수제계란장 제철나물 파래자반 배추김치 (615kcal)
오전 간식							수박/수박갈음주 스
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/흰죽 순두부계란탕 햄양배추볶음 시래기지짐 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵무국 동그랑땡조림 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 머스타드치킨너 겇 깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 야채계란국 돈채야채볶음 숙주나물 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부된장국 잡채어묵볶음 도시락김 배추김치 (584kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯된장국 계란찜 콩나물무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨무국 소세지조림 시래기지짐 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 사골우거지국 돈불고기 버섯볶음 클로렐라묵무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/닭죽 호박된장국 안동찜닭 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/들깨죽 ,뼈해장국 해물완자 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 콩나물국 코다리시래기지 짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/단호박죽 뼈해장국 두부찜 호박샐러드 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 야채순대볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥/콩죽 미역국 닭도리탕 올방개묵무침 제철나물 배추김치 (622kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 유부국 닭도리탕 제철나물 연근조림 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/두부죽 버섯국 두부구이 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/호박죽 순두부국 김치제육 두부전 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 짜장 탕수육*소스 무생채 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/타로죽 감자수제비 닭갈비 제철나물 콩자반 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/당근죽 어묵국 가자미구이 볶음우동 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 제육볶음 야채고로케 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
오전 간식	찐감자/사이다	콩도너츠/요구르 트	수박/수박갈음주 스	복숭아/황도갈음 주스	안흥찐빵/요구르 트	사과잼쿠키/두유	복숭아/황도갈음 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/흰죽 순두부바지락탕 해물완자조림 토란대나물 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 유부된장국 참치무조림 배추된장나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵무국 스크램블에그 고사리나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 사골미역국 비엔나계참볶음 연근채소조림 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 황태계란국 토마토스크램블 조개젓무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥/흰죽 두부된장국 어묵야채볶음 도시락김 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 애호박된장국 돈육무조림 야채어묵볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/콩죽 사골우거지국 고등어무조림 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/팥죽 뼈해장국 완자전 호박샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 닭곰탕 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/호박죽 뼈해장국 두부구이 야채전 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/참깨죽 유부잔국 간장비빔국수 단무지 오이무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/계란죽 해물계란국 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/호박죽 콩나물국 연양식불고기 잡채 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/당근죽 황태국 안동찜닭 호박야채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 야채계란말이 제철나물 파래자반 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/당근죽 버섯들깨탕 하이라이스 코다리고추장강 정 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/타로죽 백육개장 제육볶음 수제옥수수맛살 전 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/닭야채죽 순두부국 함박스테이크*소 스 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/야채죽 유부된장국 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)
오전 간식	카스타드/딸바주 스	찐만두/사이다	복숭아/황도갈음 주스	수박/수박갈음주 스	찐단호박/두유	콩도너츠/요구르 트	수박/수박갈음주 스
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/흰죽 호박된장국 메추리알장조림 양념깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯들깨탕 해물완자조림 고사리나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 황태계란국 야채계란찜 미역줄기볶음 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 잡채어묵볶음 토란대나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 계란순두부탕 돈채야채볶음 오징어젓게살무 침 배추김치 (607kcal)	잡곡밥/흰죽 바지락무국 떡갈비데리야끼 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 사골미역국 토마토스크램블 시래기지짐 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 콩나물국 백순대볶음 가지민씨볶음 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/두부죽 시래기된장국 간장소불고기 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 고등어무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/감자죽 감자호박된장국 갈치구이 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨죽 (특식)애호박잔치 국수 김치제육볶음 토마토스크램블 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/미역죽 소고기무국 삼치구이 얼갈이무침 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 돈육무조림 오징어부추전 제철나물 배추김치 (618kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 어묵무국 김치제육볶음 취나물볶음 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/닭죽 미역국 훈제오리야채볶 음 연근간장조림 제철나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/소고기죽 순바지락두부국 간장닭도리탕 야채고로케 제철나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 김치찌개 안동찜닭 들깨무나물무침 숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 닭개장 훈제오리야채볶 음 제철나물 도시락김 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/흑임자죽 무채들깨탕 간장소불고기 가지볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/옥수수죽 해물계란국 두부양념조림 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (615kcal)
오전 간식	포도갈음주스	딸기필링도넛/요 구르트	수박/수박갈음주 스	안흥찐빵/요구르 트	복숭아/황도갈음 주스	찐감자/사이다	수박/수박갈음주 스

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 고사리나물 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 비엔나케찹볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 어묵야채볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (598kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 미트볼케찹볶음 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (593kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈육무조림 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (601kcal)
점심식단	잡곡밥/소고기야 채죽 된장국 닭갈비 청포묵무침 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/당근죽 사골우거지국 훈제오리아채볶 음 잔멸치건과볶음 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/고구마죽 감자호박국 소불고기 김치전 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/기장죽 미역국 제육볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/시금치죽 소고기무국 오징어고추장볶 음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/닭야채죽 황태국 김치제육 제철나물 고구마샐러드 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 훈제오리아채볶 음 새송이야채볶음 브로콜리*초장 배추김치 (620kcal)
저녁식단	잡곡밥/참치죽 유부국 돈불고기 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/완두콩죽 어묵국 하이라이스 생선가스 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/팔죽 버섯국 고등어무조림 수제계란장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 야채계란말이 제철나물 양파장아찌 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 순살짜장찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/황태죽 백육개장 조기구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/계란죽 버섯국 순대야채볶음 마늘쫄면짜볶음 제철나물 배추김치 (626kcal)
오전간식	짜먹는요쿠르트	딸기라떼	떠먹는요쿠르트	초코라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼	짜먹는요쿠르트
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 햄양배추볶음 미역줄기볶음 오징어젓게살무 침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너 겟 들깨무나물 간장깻잎지 배추김치 (596kcal)					
점심식단	잡곡밥/참치죽 감자호박국 두부양념조림 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 미역국 소불고기 단호박튀김 제철나물 배추김치 (613kcal)					
저녁식단	잡곡밥/버섯죽 콩나물국 광릉식불고기 제철나물 파래자반 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/두부죽 순두부국 데미소스함박 제철나물 미역초무침 배추김치 (634kcal)					
오전간식	녹차라떼	떠먹는요쿠르트					

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

※ 원산지 표시 : 국내산 : 쌀,보리,팥,김치,닭,돼지고기,쇠고기,무,감자

수입산 : 소고기(미국,호주) 오징어(원양선) 김치,조기(중국) 고등어(뉴질랜드) 두부,콩(수입산)

※ 주식회사 골든존 제공 식단표