식단표

2026년 08월

맘편한노인요양시설

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥/바지락야채죽 건새우미역국 마카로니스파게티 마늘쫑간장조림 근대나물무침 배추김치
점심 식단							혼합잡곡밥/흑임자죽 애호박새우젓국 닭갈비 어묵우엉조림 브로콜리양파무침 배추김치
저녁 식단							흰밥/흰죽 열무시래기들깨탕 소고기버섯불고기 표고무조림 알배기된장무침 배추김치
오전 간식							배주스
오후 간식							초코파이

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/게살야채죽 바지락무국 참치감자고추장조림 도토리묵&양념장 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 들깨버섯국 연두부 목이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 도토리묵탕 새우살야채볶음 가지나물 알배추김무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 소고기파육개장 연두부달걀찜 도시락김 고사리나물볶음 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 동태탕 어묵잡채 열무무침 우엉조림 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 건새우미역국 마카로니스파게티 마늘쫑간장조림 근대나물무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 쑥갓어묵무국 참치감자고추장조림 도토리묵&양념장 청경채나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 소고기양배추국 제육볶음 양배추샐러드 숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 근대된장국 제육간장불고기 청경채나물무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부된장국 닭가슴살애호박볶음 오이양파무침 마늘쫑무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 소고기가지볶음 목이버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 버섯육개장 짜장밥 콩나물무침 과일후르츠요거트드레싱 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 애호박새우젓국 임연수구이 어묵우엉조림 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 소고기양배추국 제육볶음 표고무조림 브로콜리양파무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 애호박새우젓국 닭갈비 어묵우엉조림 브로콜리양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 새송이메추리알장조림 단호박샐러드 가지나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 두부무조림 느타리야채볶음 얼갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골무국 오징어볶음 애호박버섯볶음 돌미나리무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 닭야채볶음 톳무침 무나물볶음 배추김치	흰밥/흰죽 열무시래기된장국 소고기버섯불고기 시금치나물 알배기된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 황태두부국 돈육팽이두부조림 감자조림 부추무침 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 꽃게탕 야채달걀말이 감자야채볶음 참나물두부무침 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 콩나물김치국 하이라이스 우엉조림 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 얼갈이들깨탕 두부어묵간장조림 깻잎무침 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 황태콩나물국 잡채 단호박찜 김자반 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 물만두국 돈육건가지볶음 연근흑임자샐러드 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 건홍합무국 햄감자조림 간장깻잎 가지파프리카볶음 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 건새우무국 해물동그랑땡 표고무조림 콩나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 배추된장국 오징어야채볶음 도라지나물 무생채무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 소고기파육개장 훈제오리야채볶음 비빔오징어젓 양배추오이무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 사골무국 춘천닭갈비 어묵새송이볶음 코올슬로 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 콩나물국 제육불고기 브로콜리아몬드볶음 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 유부된장국 닭가슴살야채볶음 오이양파무침 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 삼계탕 메밀전병 부추무침 오이고추 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 유채된장국 돈육김치볶음 실곤약오이무침 도라지나물 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 소고기양배추국 제육볶음 표고무조림 브로콜리양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 돈육메추리알장조림 맛김자반 유채나물 배추김치	흰밥/흰죽 순두부달걀국 돈사태새송이장조림 단호박샐러드 마늘쫑무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 만두탕수 김치전 오이생채 배추김치	흰밥/흰죽 애호박두부된장국 두부강정 무생채 느타리버섯볶음 배추김치	흰밥/흰죽 팽이미소장국 소고기숙주볶음 청경채무침 감자조림 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지찌개 계란말이 미역줄기볶음 호박나물 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 게살크레미달걀국 스팸감자조림 얼갈이된장무침 죽순야채볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 아욱된장국 베이컨달걀스크램블 깻잎무침 애호박양파볶음 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 배추콩국 연두부달걀찜 양배추쌈&쌈장 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 애호박새우젓국 꽁치무조림 맛살양파샐러드 새송이파프리카볶음 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 얼갈이된장국 코다리무찜 연근흑임자샐러드 건새우마늘쫑볶음 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 순두부탕 스팸감자조림 도토리묵&양념장 돌미나리무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 표고미역된장국 생선까스 마카로니샐러드 얼갈이들깨무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 바지락미역국 치킨텐더강정 연근조림 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 알탕 돈다짐육두부조림 우엉조림 천사채오이샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 소고기무국 닭볶음탕 느타리야채볶음 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 도토리묵탕 소고기양배추볶음 오이고추된장무침 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 소고기육개장 훈제오리브로콜리볶음 애호박볶음 알배추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 버섯된장국 가자미구이 연근흑임자샐러드 청경채겉절이무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 두부새우젓국 돈다짐육건가지볶음 고사리나물 양배추오이무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 유채된장국 돈육김치볶음 실곤약오이무침 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역국 메추리알새송이조림 고사리나물 무생채 배추김치	흰밥/흰죽 새우젓무국 물만두탕수 감자채볶음 청경채양파겉절이무침 배추김치	흰밥/흰죽 들깨무국 돈육두부조림 느타리버섯볶음 브로콜리된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 닭가슴살야채볶음 도라지나물볶음 오이참깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골무국 소고기두부조림 애호박버섯볶음 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 마카로니스파게티 열무된장무침 무나물볶음 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 파육개장 스모크햄야채볶음 새우동그랑땡전 참나물양파볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 황태미역국 두부어묵조림 새송이파프리카볶음 무들깨나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 어묵탕 베이컨숙주볶음 마늘쫑간장양념무침 가지나물 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 새우젓두부국 계란말이 무나물볶음 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 팽이미소장국 어묵볶음 맛살양파카레볶음 목이버섯볶음 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 배추된장국 가자미무조림 김치전 참나물겉절이무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 꽃게탕 비엔나야채볶음 단호박샐러드 가지나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 팽이달걀국 돈사태고구마조림 도토리묵&양념장 브로콜리새우살볶음 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 소고기배추된장국 삼겹살오징어볶음 애호박볶음 오이참깨무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합두부국 카레라이스 우엉조림 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 짜장면 제육볶음 천사채오이샐러드 콩나물양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 김치콩나물국 소불고기 양배추쌈 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 시금치된장국 임연수구이 미역줄기볶음 느타리애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 연두부달걀국 새송이돈후지장조림 무생채무침 열무우거지들깨볶음 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 두부새우젓국 돈다짐육건가지볶음 고사리나물 양배추오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 새우젓무국 훈제오리야채볶음 도라지초무침 고구마샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 소고기버섯탕 두부조림 부추전 알배기무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 돼지고기양배추볶음 느타리야채볶음 열무된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 맑은미역국 닭가슴살장조림 도라지오이무침 청경채무침 배추김치	흰밥/흰죽 닭개장 마파두부 감자샐러드 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 북어콩나물국 메추리알곤약조림 도시락김 유채나물무침 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥/연근죽 시금치된장국 청포묵무침 마늘장아찌 도라지오이볶음 배추김치	잡곡밥/연근죽 바지락무국 야채달걀말이 오이고추된장무침 도라지볶음 배추김치					
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 알탕 떡갈비스테이크소스 건새우마늘쫑볶음 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/표고버섯죽 시금치된장국 닭가슴살카레볶음 표고무조림 브로콜리맛살샐러드 배추김치					
저녁 식단	흰밥/흰죽 연두부달걀국 새송이돈후지장조림 무생채무침 열무우거지들깨볶음 배추김치	흰밥/흰죽 들깨감자국 훈제오리양배추볶음 미나리무침 가지나물무침 배추김치					
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택					
오후 간식	붕어빵	커스터드					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀- 국내산 , 배추김치(배추,고춧가루)- 국내산 , 돼지고기-국내산
소고기- 호주산 및 국내산 , 동태-러시아산
※ 주식회사올바른 제공 식단표