

식단표

2026년 08월

행복한보금자리

| 구분       |  |  | 구분 |  |  |  | 토(08.01)                                                                     |
|----------|--|--|----|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  |    |  |  |  | 백미밥<br>계란김국<br>느타리버섯볶음<br>파리고추잔멸치<br>볶음<br>무채오징어젓<br>배추김치<br>(625kcal)       |
| 점심<br>식단 |  |  |    |  |  |  | 잡곡밥<br>맑은바지락탕<br>가자미튀김<br>들깨고사리볶음<br>우엉조림<br>배추김치<br>(490kcal)               |
| 저녁<br>식단 |  |  |    |  |  |  | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>조기튀김<br>파프리카브로콜<br>리볶음<br>도토리묵상추무<br>침<br>배추김치<br>(490kcal) |
| 오후<br>간식 |  |  |    |  |  |  | 삶은달걀&보리차                                                                     |
| 기능<br>식이 |  |  |    |  |  |  | 죽:김0례, 전0순                                                                   |
| 당뇨<br>식  |  |  |    |  |  |  | 강0숙, 광0익, 김0<br>자, 송0만, 전0순,<br>지0규                                          |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

| 구분       | 일(08.30)                                                              | 월(08.31)                                                                      |  |  |  |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 아침<br>식단 | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>민짜가지볶음<br>미역초장무침<br>깻잎순나물<br>배추김치<br>(598kcal)       | 백미밥<br>북어콩나물국<br>고추장감자조림<br>알새우호박볶음<br>갈치숙젓쌈장<br>배추김치<br>(486kcal)            |  |  |  |  |  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>돈육버섯덮밥<br>맛살유부무침<br>매콤콩나물무침<br>배추김치<br>(695kcal)      | 잡곡밥<br>팽이버섯장국<br>짜장소스<br>도토리묵김가루<br>무침<br>단무지양배추무<br>침<br>미나리무생채<br>(536kcal) |  |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>북어계란국<br>민짜두부조림<br>모듬어묵야채볶<br>음<br>오이양파피클<br>배추김치<br>(781kcal) | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>야채스크램블<br>마늘쫄볶음<br>톳두부무침<br>배추김치<br>(530kcal)                 |  |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 찐감자&매실차                                                               | 바나나                                                                           |  |  |  |  |  |
| 기능<br>식이 | 죽:김0례,전0순                                                             | 죽:김0례,전0순                                                                     |  |  |  |  |  |
| 당뇨<br>식  | 강0숙,팥0익,김0<br>자,송0만,전0순,<br>지0규                                       | 강0숙,팥0익,김0<br>자,송0만,전0순,<br>지0규                                               |  |  |  |  |  |

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