

식단표

2026년 08월

엘로우시티장성너싱홈

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (526kcal)	점심 (652kcal)
												쌀밥 콩나물국 돈민찌장조림 감자채볶음 마늘종고추장무침 배추김치	쌀밥 복엿국 안동찜닭 상추겉절이 자반볶음 배추김치
												저녁 (568kcal)	간식
												쌀밥 감자된장국 돈육김치볶음 온두부*양념장 고사리나물 배추김치	_____
2		3		4		5		6		7		8	
아침 (572kcal)	점심 (657kcal)	아침 (536kcal)	점심 (695kcal)	아침 (538kcal)	점심 (775kcal)	아침 (538kcal)	점심 (715kcal)	아침 (554kcal)	점심 (687kcal)	아침 (550kcal)	점심 (725kcal)	아침 (528kcal)	점심 (665kcal)
쌀밥 복엿국 참치야채볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 순두부맑은국 돼지불고기 들깨무나물 오이무침 배추김치	쌀밥 순두부맑은국 돈민찌장조림 호박지짐 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 오이냉국 가자미카레구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	쌀밥 감자된장국 삼색계란찜 콩나물무침 미역오이초무침 배추김치	쌀밥 복엿국 돈육김치볶음 온두부*양념장 오이지무침 배추김치	쌀밥 복엿국 스크램블에그 오이지무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 들깨미역국 조기구이 숙주나물 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 들깨미역국 닭살골소스볶음 숙주나물 깻잎장아찌 배추김치	쌀밥 <선호>뼈해장국 크레미팽이전 가지볶음 오이부추무침 배추김치	쌀밥 우거지해장국 우민찌장조림 가지볶음 감자채볶음 배추김치	<별식> 보리비빔밥 얼갈이된장국 과일샐러드 요쿠르트 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 돈민찌야채볶음 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	쌀밥 콩나물국 순살삼치조림 양배추찜*양념장 미역줄기볶음 배추김치
저녁 (539kcal)	간식	저녁 (568kcal)	간식	저녁 (575kcal)	간식	저녁 (578kcal)	간식	저녁 (658kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식	저녁 (585kcal)	간식
쌀밥 건새우미역국 해물완자전 호박지짐 오징어젓갈무침 배추김치	_____	쌀밥 감자된장국 코다리조림 깻잎순나물 오이고추된장무침 배추김치	_____	쌀밥 호박잎된장국 너비아니조림 도라지나물 브로컬리흑임자무 침 배추김치	_____	쌀밥 오이냉국 잡채 고사리나물 깻잎장아찌 배추김치	_____	쌀밥 우묵곰국 제육볶음 감자채볶음 샐러드*드레싱 배추김치	_____	쌀밥 어묵국 순살찜닭 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	_____	쌀밥 들깨곰국 가지불고기 마늘종조림 도라지초무침 배추김치	_____
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침 (572kcal)	점심 (657kcal)	아침 (536kcal)	점심 (682kcal)	아침 (538kcal)	점심 (72kcal)	아침 (538kcal)	점심 (715kcal)	아침 (554kcal)	점심 (754kcal)	아침 (550kcal)	점심 (685kcal)	아침 (528kcal)	점심 (665kcal)
쌀밥 콩나물국 참치야채볶음 양배추찜*양념장 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥 오이냉국 돼지불고기 자반볶음 마늘종고추장무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 돈민찌장조림 애호박볶음 마늘종고추장무침 배추김치	쌀밥 돼지고기김치찌개 잡채 감자채볶음 미역오이초무침 배추김치	쌀밥 돼지고기김치찌개 달걀야채볶음 감자채볶음 가지볶음 배추김치	쌀밥 <선호>추어탕 삼색계란찜 다시마숙회*조장 숙주나물 배추김치	쌀밥 추어탕 버섯장조림 다시마숙회*조장 숙주나물 배추김치	쌀밥 오이냉국 닭볶음탕 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	쌀밥 들깨미역국 삼색계란찜 연두부*양념장 고사리나물 배추김치	쌀밥 카레/팽이버섯장국 생선기스*소스 콩나물무침 노각장아찌무침 배추김치	쌀밥 팽이버섯장국 우민찌장조림 콩나물무침 노각장아찌무침 배추김치	<여름별미> 도토리묵시발/쌀밥 조기구이 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 스크램블에그 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 복엿국 돈육김치볶음 온두부*양념장 오이무침 배추김치
저녁 (539kcal)	간식	저녁 (568kcal)	간식	저녁 (575kcal)	간식	저녁 (578kcal)	간식	저녁 (658kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식	저녁 (585kcal)	간식
쌀밥 순두부찌개 동그랑땡전 애호박볶음 말랑콩자반 배추김치	_____	쌀밥 오이냉국 가자미조림 도라지나물 가지볶음 배추김치	_____	쌀밥 콩나물국 제육볶음 깻잎지짐 호박고지나물 배추김치	_____	쌀밥 들깨미역국 순살삼치구이 무짜지무침 고사리나물 배추김치	_____	쌀밥 <선호>된장라면 편만두 단무지무침 감자샐러드 배추김치	_____	쌀밥 콩나물김치국 순살찜닭 연근흑임자무침 애호박나물 배추김치	_____	쌀밥 우묵곰국 너비아니조림 자반볶음 오징어젓갈무침 배추김치	_____

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(574kcal)	점심(654kcal)	아침(568kcal)	점심(671kcal)	아침(568kcal)	점심(689kcal)	아침(543kcal)	점심(751kcal)	아침(584kcal)	점심(658kcal)	아침(525kcal)	점심(704kcal)	아침(565kcal)	점심(658kcal)
쌀밥 볶은국 돈민찌야채볶음 오이무침 자반볶음 배추김치	쌀밥 들깨미역국 안동찜닭 새송이버섯볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥 들깨미역국 참치야채볶음 숙주나물 도라지초무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 제육볶음 새우젓호박지짐 콩나물무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 우민찌두부조림 깻잎순나물 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 가지미카레구이 감자채볶음 브로컬리숙회*초장 배추김치	쌀밥 콩나물국 삼색계란찜 감자채볶음 오이들깨나물 단무지무침 배추김치	쌀밥 <선호>팔죽 왕만두찜 오이들깨나물 단무지무침 배추김치	쌀밥 들깨묵국 돈민찌두부조림 오이들깨나물 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 돼지고기김치찌개 조기구이 가지볶음 양배추찜*양념장 배추김치	쌀밥 돼지고기김치찌개 닭살야채볶음 마늘종고추장무침 양배추찜*양념장 배추김치	쌀밥 <선호>뼈해장국 삼색계란찜 도라지나물 그린샐러드*흑임자 D 배추김치	쌀밥 건새우미역국 스크램블에그 도라지나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 감자된장국 돼지불고기 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치
저녁(542kcal)	간식	저녁(538kcal)	간식	저녁(547kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식	저녁(547kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(543kcal)	간식
쌀밥 감자된장국 버섯불고기 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치	_____	쌀밥 콩나물김치국 코다리조림 미역오이초무침 깻잎순나물 배추김치	_____	쌀밥 순두부맑은국 돈육김치볶음 자반볶음 오이지무침 배추김치	_____	쌀밥 들깨묵국 순살삼치구이 감자조림 오징어젓갈무침 배추김치	_____	쌀밥 콩나물국 집채 마늘종고추장무침 감자샐러드 배추김치	_____	쌀밥 건새우미역국 삼치조림 연두부*양념장 상추겉절이 배추김치	_____	쌀밥 애호박찌개 해물완자전 무들깨나물 도라지오이무침 배추김치	_____
23		24		25		26		27		28		29	
아침(524kcal)	점심(665kcal)	아침(532kcal)	점심(697kcal)	아침(528kcal)	점심(689kcal)	아침(527kcal)	점심(754kcal)	아침(532kcal)	점심(655kcal)	아침(528kcal)	점심(875kcal)	아침(538kcal)	점심(653kcal)
쌀밥 감자된장국 참치야채볶음 숙주나물 고사리나물 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 버섯불고기 자반볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 우민찌두부조림 자반볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 스크램블에그 콩나물무침 미역오이초무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 스크램블에그 콩나물무침 가지볶음 배추김치	쌀밥 건새우미역국 안동찜닭 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 건새우미역국 닭살야채볶음 애호박볶음 도라지나물 배추김치	쌀밥 <선호>찰밥/들깨묵 국 가지미조림 조미김 오이무침 배추김치	쌀밥 들깨묵국 삼색계란찜 가지나물 오이무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 제육볶음 감자채볶음 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 콩나물국 돈민찌두부조림 감자채볶음 새송이버섯볶음 배추김치	쌀밥 <선호>오리탕 모듬야채전 숙주나물 다시마숙회*초장 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 버섯장조림 숙주나물 다시마숙회*초장 배추김치	쌀밥 건새우아육국 돈육김치볶음 온두부*양념장 고사리나물 배추김치
저녁(610kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식	저녁(758kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식
쌀밥 무들깨국 너비아니조림 오징어젓갈무침 깻잎순나물 배추김치	_____	쌀밥 애호박찌개 팽이버섯크레미전 마늘종조림 가지볶음 배추김치	_____	쌀밥 순두부맑은국 삼치구이 도라지나물 브로컬리들깨볶음 배추김치	_____	쌀밥 볶은국 돼지불고기 가지나물 아몬드멸치볶음 배추김치	_____	쌀밥 감자된장국 조기구이 새우젓호박지짐 새송이버섯볶음 배추김치	_____	쌀밥 콩나물김치국 수육 샐러드*흑임자D 오이쌈장무침 배추김치	_____	쌀밥 어묵국 순살닭볶음 자반볶음 애호박나물 배추김치	_____
30		31											
아침(524kcal)	점심(665kcal)	아침(532kcal)	점심(697kcal)										
쌀밥 건새우아육국 우민찌두부조림 자반볶음 애호박나물 배추김치	쌀밥 들깨미역국 삼치카레구이 감자채볶음 양배추찜*양념장 배추김치	쌀밥 들깨미역국 참치야채볶음 감자채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 볶은국 집채 가지볶음 콩나물무침 배추김치										
저녁(610kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식										
쌀밥 두부된장국 해물완자전 들깨무나물 오징어젓갈무침 배추김치	_____	쌀밥 애호박찌개 계란말이 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	_____										

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

※ 원산지 표시 :

*쌀(밥, 죽):국내산/김치(배추, 고추분:국내산)/돈,계육:국내/고추분:국내산/북어채,가자미,동태살,절단코다리:러시아산/새우살,홍합살,바지락살:중국산/두부(콩:국내산)/우육:호주산/조기-중국산/순살삼치-국내산/생선가스-중국산/참치-다랑어(원양산)/오징어젓갈-중국산/너비아니-돈육:국내산/낙지-중국산

※ *비선호메뉴 및 기피식품 대체제공(계란후라이,조미김)