식단표

2026년 08월

삼성실버케어

구분							토(08.01)
아침 식단							백미밥 들깨버섯탕 동그랑땡조림 도토리묵무침 오이나물 배추김치 (625kcal)
점심 식단							잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 파프리카새콤무침 시금치나물 배추김치 (490kcal)
저녁 식단							잡곡밥 물만둣국 새우살볶음 두부조림 오복지무침 배추김치 (490kcal)
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 황태국 소고기가지볶음 김구이 무생채 배추김치 (599kcal)	백미밥 어묵국 달걀장조림 브로콜리햄볶음 마늘장아찌 배추김치 (595kcal)	백미밥 누룽지탕 참치김치볶음 두부구이 부추무침 나박물김치 (507kcal)	백미밥 소고기배춧국 날치알계란말이 명엽채조림 양배추볶음 나박물김치 (575kcal)	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 깻잎나물 양파장아찌 배추김치 (955kcal)	백미밥 호박새우젓국 닭살오븐구이 도토리묵&양념장 꽈리고추찜 배추김치 (692kcal)	백미밥 들깨시래기국 순살가자미찜 생김구이&양념장 도라지무침 배추김치 (533kcal)
점심 식단	잡곡밥 안매운김칫국 돈사태찜 마늘쫑볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (479kcal)	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리&머스타드 가지나물 오이무침 열무김치 (630kcal)	잡곡밥 들깨미역국 함박스테이크&소스 시금치무침 과일샐러드 깍두기 (734kcal)	비빔국수 추가밥 유부장국 수육&새우젓 상추쌈&쌈무 나막물김치 (793kcal)	잡곡밥 도토리묵국 순살가자미조림 단호박찜 치커리무침 열무김치 (555kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육짜장소스 채소계란말이 단무지부추무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지전&케찹 연근조림 오복지무침 배추김치 (542kcal)
저녁 식단	잡곡밥 계란파국 고등어조림 죽순채볶음 열무된장무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 설렁탕 오삼불고기 깻잎찜 치커리무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 시래기된장국 갈비찜 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 수제비국 삼치구이 호박잎쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치 (709kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 고사리나물 마늘쫑볶음 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 물만둣국 새우살전 두부간장조림 노각무침 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기단호박조림 감자채볶음 가지나물 배추김치 (583kcal)

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 설렁탕 너비아니구이 들깨무나물 토마토샐러드&오리엔탈D 배추김치 (591kcal)	백미밥 다시마뭇국 찹스테이크 건곤드레나물 김구이 배추김치 (575kcal)	백미밥 누룽지탕 제육불고기 견과류볶음 실곤약무침 배추김치 (728kcal)	백미밥 들깨버섯탕 햄구이&케찹 오징어초무침 쑥갓나물 배추김치 (528kcal)	백미밥 감자양파국 목살채소구이 시래기된장지짐 취나물무침 배추김치 (566kcal)	백미밥 맑은완자탕 두부구이&양념장 맛살채소볶음 과일샐러드 배추김치 (660kcal)	백미밥 사골우거지국 계란말이 감자햄볶음 참나물무침 배추김치 (708kcal)
점심 식단	새우볶음밥 청경채맑은국 카레닭구이 명엽채조림 호박나물 깍두기 (542kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이&양념장 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 물만두국 동태무조림 고춧잎나물 감자범벅 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기가지볶음 해물파전 도라지무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 수제비국 고갈비구이 동부묵&양념장 콩나물무침 깍두기 (566kcal)	잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지전&케찹 들기름막국수 알배추겉절이 나박물김치 (660kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 조기구이 연근조림 상추겉절이 배추김치 (708kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 오리불고기 부추전 치커리겉절이 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 맑은김칫국 생선까스&타르타르 새송이버섯조림 치커리무침 열무김치 (576kcal)	콩나물밥&양념장 감자된장국 닭장각구이 탕평채 단무지무침 배추김치 (818kcal)	잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 마늘쫑볶음 비름나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 순살감자탕 채소계란찜 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 안매운육개장 코다리조림 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 순두부국 찜닭 들깨무나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (530kcal)
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 소고기뭇국 두부조림 사각어묵볶음 오복지무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 우거지해장국 삼치구이 호박잎나물 오이양파무침 배추김치 (569kcal)	백미밥 누룽지탕 채소계란찜 참치김치볶음 근대나물무침 깍두기 (625kcal)	백미밥 새우살맑은국 미트볼피망볶음 오복지무침 치커리겉절이 배추김치 (523kcal)	백미밥 다시마뭇국 해물동그랑땡 시래기된장지짐 쑥갓생채 배추김치 (510kcal)	백미밥 설렁탕 메추리알장조림 오징어젓갈 마늘쫑지 깍두기 (698kcal)	백미밥 열무된장국 카레두부볶음 꽃맛살샐러드 치커리겉절이 배추김치 (634kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨버섯탕 너비아니구이 동부묵&양념장 단호박범벅 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기 (557kcal)	잡곡밥 갈비탕 두부조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 죽순채볶음 부추무침 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 깻잎나물 알배추겉절이 열무김치 (831kcal)	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 새송이볶음 호박나물 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (524kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운김칫국 수육&쌈장 느타리버섯볶음 부추겉절이 열무김치 (589kcal)	잡곡밥 미역국 오리불고기 깻잎쌈&쌈무 무른병아리콩자반 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 청경채나물 김구이 배추김치 (485kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 콩나물국 훈제오리구이&머스타드 사각어묵볶음 양상추샐러드&오리엔탈D 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 북어국 돈육굴소스볶음 양배추찜&쌈장 무생채 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 동태탕 떡갈비구이 표고버섯볶음 비름나물무침 배추김치 (544kcal)

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 들깨버섯탕 찹스테이크 브로콜리무침 가지나물 배추김치 (598kcal)	백미밥 순두부백탕&양념장 소고기양파볶음 콩나물무침 미역초무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 누룽지탕 돈육폭찹 애호박볶음 상추적채무침 배추김치 (615kcal)	백미밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스타드 탕평채 열무된장무침 배추김치 (732kcal)	백미밥 청경채맑은국 소고기장조림 두부구이 고구마순볶음 배추김치 (620kcal)	백미밥 소고기아욱된장국 새우살피망볶음 무른병아리콩조림 오이무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 안매운육개장 스크램블에그 두부조림 청경채겉절이 배추김치 (709kcal)
점심 식단	잡곡밥 사골파국 갈치구이 김가루쪽파무침 양파장아찌 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 순살감자탕 임연수구이 열무된장나물 오복지무침 배추김치 (681kcal)	잡곡밥 사골파국 동그랑땡조림 표고버섯볶음 청경채나물 깍두기 (555kcal)	잡곡밥 우거지해장국 닭볶음탕 우엉조림 숙주나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 북어채미역국 명란계란찜 감자햄볶음 노각무침 깍두기 (623kcal)	열무비빔밥 유부장국 육전&양념장 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치 (752kcal)	잡곡밥 명란애호박국 돈육카레소스 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (548kcal)
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 닭갈비 깻잎쌈&쌈장 부추겉절이 나박물김치 (781kcal)	잡곡밥 왕만둣국 해물파전 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥 안매운콩나물국 소불고기 깻잎나물 꽃맛살샐러드 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 물만둣국 가자미구이 취나물볶음 실곤약채소무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 사골파국 너비아니구이 고사리나물 얼갈이겉절이 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 수제비국 치킨너겟&머스타드 김구이 시금치무침 열무김치 (829kcal)	잡곡밥 어묵국 조기구이 단호박찜 새송이버섯볶음 배추김치 (499kcal)
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	백미밥 숙주맑은국 우삼겹굴소스볶음 쑥갓무침 흑임자연근샐러드 열무김치 (598kcal)	백미밥 미역국 삼치조림 배추된장나물 오이양파무침 열무김치 (486kcal)					
점심 식단	잡곡밥 사골파국 고등어조림 김가루쪽파무침 감자범벅 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 닭살카레구이 명엽채볶음 꽈리고추찜 나박물김치 (536kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 북엇국 오리불고기 얼갈이된장나물 치커리무침 깍두기 (781kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 돈육된장볶음 깻잎쌈&쌈무 시금치나물 배추김치 (530kcal)					

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