

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 1일 ~ 2026년 8월 2일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 1일 (토)	잡곡밥 시금치된장국 돈채야채볶음 마늘쫄면치볶음 간장깻잎지/배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돼지수육 알배기쌈&쌈장 청초새우젓무침/배추김치	잡곡밥 닭곰탕 계란찜 새송이피망볶음 쌈무/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	감자브로컬리죽	뉴케어/닭야채죽
8월 2일 (일)	잡곡밥 송늬 돈육메추리알조림 순두부&양념장 짜샤이/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨무국 모듬장조림 감자채볶음 쪽파감가루무침/배추김치	잡곡밥 소고기무국 해물동그랑땡전 도라지양파볶음 으깬감자샐러드/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	들깨죽	뉴케어/소고기야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지; 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복살-중국산, 전복내장-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 3일 ~ 2026년 8월 9일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 3일 (월)	잡곡밥 옥수수스프 돈채볶음 연근조림 알마늘지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 소고기무국 꼬마연두부&양념장 새송이행볶음 깻잎양념무침/배추김치	잡곡밥 북어국 명란한떡갈비 열무된장무침 실곤약야채무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	소고기야채죽	뉴케어/들깨죽
8월 4일 (화)	잡곡밥 오징어무국 닭가슴살단호박조림 콩불고기 된장깻잎지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 호박익힌장국 코다리강정 가지양파볶음 천사채샐러드/배추김치	잡곡밥 감자호박국 메추리알돈장조림 완자전 쌈무/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	전복죽	뉴케어/감자브로컬리죽
8월 5일 (수)	잡곡밥 송농 훈제오리볶음 숙갓나물 오징어젖나박무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 콩나물무채국 잡채 감자조림 오이소박이/배추김치	잡곡밥 북어국 날치알계란찜 애호박볶음 부추콩가루무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우브로컬리죽	닭야채죽	뉴케어/들깨죽
8월 6일 (목)	잡곡밥 양송이스프 돈채버섯볶음 진미도라지무침 오이지무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 육개장 연양불고기 콩나물맛살겨자무침 아삭이고추&쌈장/배추김치	잡곡밥 숙갓어묵탕 모듬장조림 우민찌우영채조림 청경채깨소금무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	소고기야채죽	뉴케어/감자브로컬리죽
8월 7일 (금)	잡곡밥 콩나물국 소고기버섯볶음 배추된장무침 더덕지/배추김치	나물비빔밥/쌀밥 오이미역냉국 계란후라이 멸치고추장볶음 요구르트/배추김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어카레구이 비름나물 쪽파김가루무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	들깨죽	뉴케어/새우호박죽
8월 8일 (토)	잡곡밥 송농 숙갓두부무침 새송이버섯조림 비빔낙지젓갈무침/배추김치	소고기콩나물밥&양념장 맑은무국 찐만두 과일푸딩 쌀밥(소)/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 우불고기 감자피망볶음 참나물무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	연두부죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 9일 (일)	잡곡밥 만둣국 소고기장조림 숙주나물 모듬콩조림/배김치	잡곡밥/쌀밥 근대된장국 돈불고기 가지실파무침 툇무생채/배추김치	잡곡밥 올갱이부추국 닭야채볶음 어묵볶음 꼬시래기무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	들깨죽	뉴케어/닭야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지:쌀,돈육,계육,오리-국내산/배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물:오징어-중국산/명태,동태-러시아산/조기,홍합살,꽃게,낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부,순두부:콩-국내산/콩비지:콩-외국산/식육가공품(돈육,계육-국내산/우육-호주산)/베이컨:돈육-외국산
전복내장-국내산 전복살-중국산

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 10일 ~ 2026년 8월 16일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 10일 (월)	잡곡밥 소고기미역국 돈채볶음 비름된장무침 명태초무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 닭개장 두부양념구이&양념장 감자고추장조림 오이맛살무침/배추김치	잡곡밥 열무된장국 삼치구이 탕평채 연근조림/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	닭야채죽	뉴케어/연두부죽
8월 11일 (화)	잡곡밥 송농 소고기야채볶음 떡갈비굴소스조림 오징어젓갈무침/배추김치	콩국수/쌀밥 갈비만두 모닝고추&쌈장 청매실절임 요구르트/배추김치	잡곡밥 순두부국 돈육메추리알조림 가지실파무침 모듬콩조림/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	새우호박죽	뉴케어/들깨죽
8월 12일 (수)	잡곡밥 배추된장국 스크램블에그 비엔나버섯볶음 더덕지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 북어국 돈갈비찜 푸실리냉파스타 야채스틱&쌈장/배추김치	잡곡밥 소고기탕국 닭가슴살단호박조림 청경채캐소금무침 부추액젓무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 13일 (목)	잡곡밥 맑은무국 너비아니구이 썩갠나물 쪽파김가루무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 콩나물무채국 짜장소스 잡채 단무지실파무침/배추김치	잡곡밥 감자양파국 소불고기 연근겉은깨튀김 숙주미나리무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/들깨죽	감자브로컬리죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 14일 (금)	잡곡밥 옥수수스프 마파두부 우영조림 오복지/배추김치	녹두찰밥/쌀밥 오리백숙 오징어초무침 아삭이고추&쌈장 수박/배추김치	잡곡밥 육개장 계란찜 아몬드멸치볶음 오이생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	오리야채죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 15일 (토)	잡곡밥 송농 소고기브로컬리볶음 열무나물 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥 소고기버섯국 고등어카레구이 감자채피망볶음 참나물애스타리무침/배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 닭갈비 가지양념찜무침 도라지오이무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	들깨죽	뉴케어/닭야채죽
8월 16일 (일)	잡곡밥 근대된장국 돈채버섯볶음 배추깨소금무침 파래자반/배추김치	잡곡밥/쌀밥 감자양파국 오리훈제부추무침 깻잎순볶음 쌈무/배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 함박스테이크 새우젓호박볶음 실곤약야채무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	감자브로컬리죽	뉴케어/새우살애호박죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 17일~ 2026년 8월 23일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 17일 (월)	잡곡밥 소고기콩나물국 두부조림 견과류열치볶음 고추잎지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 근대된장국 제육볶음 양배추, 알배기쌈 우렁강된장/배추김치	잡곡밥 닭곰탕 삼치엿장조림 연근조림 오이무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	전복죽	뉴케어/닭야채죽
8월 18일 (화)	잡곡밥 들깨단배추국 소고기장조림 썩갓나물 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥/쌀밥 콩나물무채국 단호박카레소스 군만두 단무지쪽파무침/배추김치	잡곡밥 소고기탕국 해물동그랑땡전 탕평채 방풍나물/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	감자브로컬리죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 19일 (수)	잡곡밥 송늬 닭야채볶음 순두부&양념장 명태초무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 청국장찌개 우불고기 우엉양념무침 상추, 야채스틱&쌈장/배추김치	잡곡밥 아욱국 돈채야채볶음 베이컨브로컬리볶음 열무나물/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	소고기야채죽	뉴케어/감자브로컬리죽
8월 20일 (목)	잡곡밥 들깨우국 코다리순살조림 새송이버섯볶음 된장깻잎지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 육개장 참나물미나리전 감자조림 양파간장초절임/배추김치	잡곡밥 만둣국 새우젓호박볶음 도라지오이무침 단배추된장무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/들깨죽	소고기야채죽	뉴케어/감자브로컬리죽
8월 21일 (금)	잡곡밥 크림스프 돈육단호박조림 파래지반 오이지무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 소고기샤브국 두부양념구이 가지양파볶음 양배추샐러드/배추김치	잡곡밥 시래기된장국 야채계란찜 비엔나푸실리케참볶음 치커리생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	소고기야채죽	뉴케어/연두부죽
8월 22일 (토)	잡곡밥 감자양파국 브로컬리맛살볶음 청경채깨소금무침 강낭콩조림/배추김치	잡곡밥/쌀밥 오징어무국 짜장소스 탕수육&소스 느타리참나물무침/배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육메추리알조림 콩불고기 초석장/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	전복죽	뉴케어/들깨죽
8월 23일 (일)	잡곡밥 소고기무국 툇두부무침 도라지양파볶음 구이김/배추김치	잡곡밥/쌀밥 순두부호박국 닭야채볶음 어묵야채볶음 시금치나물/배추김치	잡곡밥 열무된장국 고추잡채 단배추깨소금무침 꼬시래기오이무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	닭야채죽	뉴케어/새우살호박죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
들어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 24일 ~ 2026년 8월 30일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 24일 (월)	잡곡밥 들깨우국 스크램블에그 숙갓두부무침 오이지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 육개장 훈제오리부추무침 우영양념조림 깻잎무쌈/배추김치	잡곡밥 근대된장국 바싹불고기 새송이버섯볶음 새콤상추겉절이/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/새우살호박죽
8월 25일 (화)	잡곡밥 송농 닭가슴살단호박조림 청경채나물 공심채절임/배추김치	잡곡밥/쌀밥 청국장찌개 소고기버섯볶음 어묵야채볶음 애호박새우젓볶음/배추김치	잡곡밥 닭개장 동그랑땡전 방풍나물 명태초무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	소고기야채죽	뉴케어/닭야채죽
8월 26일 (수)	잡곡밥 울갱이국 마파두부 연근조림 파래자반/배추김치	잡곡밥/쌀밥 배추우거지된장국 수육 알배기쌈&쌈장/새우젓 부추양파무침/배추김치	잡곡밥 소고기샤브국 임연수구이 새송이버섯나물 참나물무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 27일 (목)	잡곡밥 크림스프 미트볼조림 열무된장무침 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 복어국 우불고기 가지실파무침 오이맛살초무침/배추김치	잡곡밥 부대찌개 청파래오징어가스/타르소스 취나물 배추생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	소고기야채죽	뉴케어/들깨죽
8월 28일 (금)	잡곡밥 소고기미역국 돈채볶음 배추된장무침 모듬콩조림/배추김치	잡곡밥/쌀밥 소고기우국 두부구이&양념장 콘샐러드 시금치나물/배추김치	잡곡밥 닭곰탕 감자메추리알조림 실곤약야채무침 쪽파김가루무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	닭야채죽	뉴케어/소고기야채죽
8월 29일 (토)	잡곡밥 송농 참치야채볶음 숙주나물 오징어젓갈무침/배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 삼치데리야끼구이 우민찌우어채조림 깻잎순나물/배추김치	잡곡밥 만둣국 돈불고기 도라지오이초무침 부추콩가루무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	들깨죽	뉴케어/새우살호박죽
8월 30일 (일)	잡곡밥 돈육김치국 콩불고기 순두부&양념장 더덕지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 얼큰소고기국 닭갈비 감자조림 미역초무침/배추김치	잡곡밥 감자양파느타리국 계란찜 브로컬리맛살볶음 오이양파생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	소고기야채죽	뉴케어/닭야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 8월 31일

월/일	조 식	중 식	석 식
8월 31일 (월)	잡곡밥 소고기스프 미트볼야채볶음 단배추나물 파래자반/배추김치	잡곡밥/쌀밥 사골곰탕 부추해물전 도토리묵야채무침 양파초절임/배추김치	잡곡밥 들깨단배추국 가자미조림 애너타리버섯볶음 열무된장무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/연두부죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복살-중국산, 전복내장-국내산