

식단표

2026년 08월

효실버타운

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 숙주나물 감자조림 포기김치 (583kcal)
점심 식단							잡곡밥 순두부찌개 오리불고기 시금치나물 오이지무침 포기김치 (512kcal)
저녁 식단							잡곡밥 얼갈이된장국 코다리조림 콘샐러드 도토리묵무침 포기김치 (486kcal)
오전 간식							보리차
오후 간식							카스타드
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 미역국 제육볶음 계란찜 얼갈이나물 포기김치 (485kcal)	잡곡밥 콩나물국 햄전 김구이 오이지무침 포기김치 (505kcal)	잡곡밥 감자국 소불고기 가지나물 김자반 포기김치 (498kcal)	잡곡밥 옹심이국 닭살엿장조림 숙주나물 명엽채볶음 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 북어채국 계란장조림 고구마순볶음 연두부*양념장 포기김치 (484kcal)	잡곡밥 아욱된장국 완자전 마늘쫀지무침 콩나물무침 포기김치 (503kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 캔 콩치김치조림 청포묵김가루무침 숙갓나물 포기김치 (429kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부된장국 생선까스 비빔국수 궁채절임 포기김치 (634kcal)	잡곡밥 어묵국 쭈삼불고기 감자전 마늘쫀지무침 포기김치 (565kcal)	잡곡밥 김치말이국수 고기만두 마카로니콘샐러드 오이송송무침 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리아채볶음 새송이버섯볶음 부추겉절이 포기김치 (662kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육새송이장조림 애호박볶음 실곤약야채무침 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 오징어무국 소고기야채볶음 아삭이고추쌈장 무침 마늘장아찌 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 계란파국 닭살소금구이 느타리초장무침 열무나물 포기김치 (632kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합국 떡갈비 계란후라이 콩나물무침 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 대구지리탕 비엔나야채볶음 숙갓나물 락교무침 포기김치 (521kcal)	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 맛살미역줄기볶음 무생채 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 고추장찌개 너비아니구이 연근조림 고춧잎무침 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 팽이장국 카레 양상추샐러드*드레싱 단무지채무침 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 울갱이국 해물굴소스볶음 마파두부 근대나물 포기김치 (491kcal)	잡곡밥 청국장찌개 해물파전 어묵볶음 돌나물*초장 포기김치 (599kcal)
오전 간식	수정과	결명자차	요플레(딸기)	자몽차	두유	식혜	보리차
오후 간식	햇바	슈크림빵	수박	찐감자	참외	삶은계란	단팥빵

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 콩나물국 돈육장조림 애호박새우젓볶음 부추생채 포기김치 (490kcal)	잡곡밥 실파장국 오징어야채볶음 단호박조림 얼갈이된장나물 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육새송이장조림 두부구이*양념장 미역초장무침 포기김치 (508kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭살데리야끼구이 김자반볶음 미나리생채 포기김치 (605kcal)	잡곡밥 소고기당면국 참치김치볶음 온두부 연근샐러드 포기김치 (573kcal)	잡곡밥 아욱된장국 가자미구이 가지굴소스볶음 부추무침 포기김치 (478kcal)	잡곡밥 사골곰탕 날치알계란찜 호박양파볶음 곰피*초장 포기김치 (469kcal)
점심 식단	잡곡밥 경상도식소고기 무국 함박스테이크 양상추샐러드 오복지무침 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 열무된장국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 크림스프 돈가스*소스 토마토소스스파 게티 그린샐러드 포기김치 (675kcal)	잡곡밥 부대찌개 순대야채볶음 우엉채조림 해초무침 포기김치 (685kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장밥 깎풍기 짜사이무침 포기김치 (711kcal)	잡곡밥 삼계탕 두부조림 숙주나물 참나물겉절이 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 칼국수 너비아니구이 아삭이고추된장 무침 다시마튀각 포기김치 (847kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청경채숙주국 떡갈비구이 아스파라거스볶음 도라지실채무침 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 청국장찌개 콩치킨무조림 취나물볶음 배추나물 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 알탕 제육볶음 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치 (549kcal)	잡곡밥 순두부백탕 훈제오리구이 비름나물무침 쌈무 포기김치 (656kcal)	잡곡밥 두부김치국 우육청경채굴소 스볶음 동부묵김가루무 침 오이송송무침 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 닭가슴살장조림 유부썩갓무침 돌나물무침 포기김치 (562kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 해물완자전 맛살버섯볶음 청경채겉절이 포기김치 (605kcal)
오전 간식	쌍화차	메밀차	단호박마차	요플레(복숭아)	곡물차	보이차	녹차
오후 간식	참쌀선과	빵울토마토	삶은계란	골드키위	찐단호박	마가렛	치즈케익
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 유채된장국 갈치구이 연두부*양념장 쪽파김무침 포기김치 (506kcal)	잡곡밥 매생이계란국 두부조림 죽순야채볶음 부추무침 포기김치 (474kcal)	잡곡밥 물만두국 치킨너겟*머스타 드 고구마순볶음 근대나물 포기김치 (645kcal)	잡곡밥 소고기토란국 스크램블에그 고들빼기무침 구이김 포기김치 (457kcal)	잡곡밥 들깨무국 콩나물불고기 감자조림 오이지무침 포기김치 (590kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 새우살파프리카 볶음 연근조림 열무나물 포기김치 (507kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 버섯소불고기 상추무침 숙주나물 포기김치 (534kcal)
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 고등어구이 고구마맛탕 양념깻잎지 포기김치 (670kcal)	잡곡밥 복어국 안동찜닭 궁채나물 양념깻잎지 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육폭찜 알감자조림 마늘쫄지무침 포기김치 (579kcal)	잡곡밥 배추들깨국 오삼불고기 취나물볶음 콩나물맛살겨자 채 포기김치 (575kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 가자미구이 올방개묵*양념장 오이탕탕이 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 두부김치국 훈제오리찜*소스 건새우볶음 쌈무 포기김치 (772kcal)	잡곡밥 사골우거지국 제육볶음 우렁강된장/찐양 배추 무생채 포기김치 (648kcal)
저녁 식단	잡곡밥 버섯들깨탕 한입돈가스*케첩 브로콜리볶음 고들빼기무침 포기김치 (605kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 두부구이*양념장 비타장아찌 청경채겉절이 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 팽이장국 우육파채불고기 불어묵조림 치커리유자청무 침 포기김치 (636kcal)	잡곡밥 고추장찌개 갈치구이 단호박조림 도라지생채 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 알탕 미트볼조림 브로콜리볶음 오복지무침 포기김치 (534kcal)	잡곡밥 참치추어탕 팽이버섯전 사과양배추샐러 드 돌나물 포기김치 (539kcal)	잡곡밥 맑은미역국 캔콩치킨치조림 콘샐러드 알마늘장아찌 포기김치 (482kcal)
오전 간식	동글레차	결명자차	대추차	보리차	매실차	녹두차	쌍화차
오후 간식	순대찜	엄마손파이	찐고구마	초코파이	삶은계란	찐감자	수박화채

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 호박된장찌개 닭살데리야끼구 이 참나물무침 단무지무침 포기김치 (511kcal)	잡곡밥 열무된장국 두부구이*양념장 크래미파프리카 볶음 명이나물 포기김치 (471kcal)	잡곡밥 부추계란국 떡갈비 도라지볶음 비름나물무침 포기김치 (617kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 부추장떡 꼬들단무지무침 고사리나물 포기김치 (565kcal)	잡곡밥 다시마무국 돼지고기김치찜 양배추볶음 오이탕탕이 포기김치 (453kcal)	잡곡밥 홍합부추국 닭조림 마늘쫄볶음 돌나물*초장 포기김치 (518kcal)	잡곡밥 냉이된장찌개 소불고기 가지두반장볶음 열무숙채나물 포기김치 (519.3kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기육개장 메추리알장조림 단호박샐러드 명이나물 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 꽃게탕 돈사태찜 동부묵김무침 오이부추겉절이 포기김치 (456kcal)	잡곡밥 육개장 코다리무조림 맛살야채볶음 참나물생채 포기김치 (408kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 사각어묵볶음 상추겉절이 포기김치 (671kcal)	잡곡밥 유부장국 고기듬뿍카레 치킨까스*소스 단무지무침 포기김치 (532kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 한식잡채 감자조림 청경채볶음 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오삼불고기 천사채샐러드 상추*쌈장 포기김치 (481.2kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 오리주물럭 취나물무침 꼬시래기무침 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 콩나물국 해물굴소스볶음 단호박조림 해초무침 포기김치 (440kcal)	잡곡밥 대구지리 느타리버섯볶음 김치전 열무나물 포기김치 (535kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치옛장조림 가지양파볶음 파래자반볶음 포기김치 (493kcal)	잡곡밥 미소장국 오리불고기 호박양파볶음 아삭이고추쌈장 무침 포기김치 (529kcal)	잡곡밥 짬뽕국 두부구이*양념장 취나물볶음 청포묵김가루무 침 포기김치 (559kcal)	잡곡밥 꽃게탕 베이컨야채볶음 우엉채조림 숙갓나물 포기김치 (542kcal)
오전 간식	메밀차	두유	보리차	옥수수차	결명자차	대추차	녹차
오후 간식	만두찜	찜단호박	순대찜	연양갱	바나나	방울토마토	단팥빵
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥 사골우거지국 고기완자전 부추겉절이 알마늘장아찌 포기김치 (493kcal)	잡곡밥 우동국 제육볶음 크래미브로콜리 볶음 상추겉절이 포기김치 (476kcal)					
점심 식단	잡곡밥 수제비국 임연수구이 해파리냉채 김자반볶음 포기김치 (707kcal)	잡곡밥 느타리된장국 소고기콩나물비 빔*양념장 계란후라이 도토리묵무침 포기김치 (756kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 순두부찌개 계란장조림 명엽채볶음 애호박새우젓찜 포기김치 (592kcal)	잡곡밥 복어채국 너비아니구이 가지양념찜 부추무침 포기김치 (535kcal)					
오전 간식	메밀차	찜고구마					
오후 간식	골드키위	비피더스					

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표