

8월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분						08월 01일 토요일	08월 02일 일요일
조식						기장밥/흑임자죽 유부장국 카레닭볶음 간장연두부 양상추샐러드 배추김치	기장밥/콩죽 감자가리비국 볶음김치 베이컨볶음 가지나물 배추김치
중식						기장밥/흑임자죽 가리비수제비국 스팸튀김 우엉채조림 가지볶음 배추김치	기장밥/콩죽 들깨시래기탕 잡채어묵볶음 강낭콩조림 단배추나물 배추김치
석식						기장밥/흑임자죽 맑은무채국 고등어캔묵은지조림 그린빈스베이컨볶음 열무무침 배추김치	기장밥/콩죽 호박새우젓국 돈민찌두부조림 표고버섯야채볶음 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀, 찹쌀, 흑미(밥), 죽용:국내산), 김치(배추, 고춧가루:중국산), 묵은지(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 열갈이겉절이(열갈이, 고춧가루:국내산), 봄동겉절이(봄동, 고춧가루:국내산), 판두부, 순두부, 연두부(대두:외국산), 소고기(호주산), 소삼겹양지(소고기:미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 베이컨(돼지고기:외국산), 스팸튀김(돼지고기:외국산, 국내산), 순살치킨(닭고기:브라질산), 오징어(중국산), 오징어까스(오징어:외국산), 꽃게(중국산), 낙지(베트남산), 고등어(국내산), 갈치(남아공산), 명태(코다리, 동태-러시아산), 쭈꾸미(베트남산), 다랑어(참치캔-가다랑어:원양산), 가리비(중국산), 전복(국내산)						
알레르기 정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

8월 백세행복 식단표								
영양사:최수연								
구 분	08월 03일 월요일	08월 04일 화요일	08월 05일 수요일	08월 06일 목요일	08월 07일 금요일	08월 08일 토요일	08월 09일 일요일	
조식	기장밥/들깨죽 소고기들깨국 두부조림 어묵볶음 버섯야채볶음 배추김치	기장밥/흑미죽 얼큰유부국 대구살튀김 간장만두찜 청경채무침 배추김치	기장밥/당근죽 배추된장국 돈육고추장볶음 맛살야채볶음 감자볶음 배추김치	기장밥/콩죽 대파콩나물국 순살간장닭볶음 김가루묵무침 야채초무침 배추김치	기장밥/호박죽 미역국 볶음김치 감자볶음 취나물무침 배추김치	기장밥/흑임자죽 미역두부장국 납작불고기 마늘쫄볶음 무채나물 배추김치	기장밥/브로콜리죽 순두부국 오징어수제비볶음 버섯야채볶음 시래기나물 배추김치	
	흑미밥/들깨죽 유부김치국 생선까스*타르소스 연근조림 청경채생채 배추김치	기장밥/흑미죽 시락국 쭈삼볶음 맛살미역줄기볶음 깻잎무쌈 배추김치	기장밥/당근죽 콩국수 만두튀김 비빔야채 얼갈이나물 배추김치	기장밥/콩죽 옹심이미역국 갈치구이 알감자버터구이 열무생채 배추김치	소고기콩나물밥/호박죽 미소장국 연양식불고기 무나물볶음 *간장양념 배추김치	기장밥/흑임자죽 물만두순두부국 술방울오징어볶음 양송이볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥/브로콜리죽 북어국 순살양념치킨 새우살호박볶음 양배추샐러드 배추김치	
	기장밥/들깨죽 들깨감자국 코다리무조림 옹심이만두찜 배추채무침 배추김치	기장밥/흑미죽 두부버섯찌개 돈민찌어묵볶음 베이컨감자채볶음 양파장아찌 배추김치	기장밥/당근죽 콩나물국 간장찜닭 느타리버섯볶음 청포묵무침 배추김치	기장밥/콩죽 맑은소고기무국 김치참치볶음 온두부*양념장 취나물무침 배추김치	기장밥/호박죽 어묵국 닭살채피망볶음 건새우마늘쫄볶음 고들빼기지 배추김치	기장밥/흑임자죽 도토리묵냉국 돈육가지볶음 시래기무나물 브로콜리숙회 배추김치	기장밥/브로콜리죽 근대된장국 우민찌메란조림 잔멸치볶음 그린생채 배추김치	
	쌀, 찹쌀, 흑미(밥, 죽용:국내산), 김치(배추, 고춧가루:중국산), 묵은지(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 얼갈이겉절이(얼갈이, 고춧가루:국내산), 봄동겉절이(봄동, 고춧가루:국내산), 판두부, 순두부, 연두부(대두:외국산), 소고기(호주산), 소삼겹양지(소고기:미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 베이컨(돼지고기:외국산), 스펀튀김(돼지고기:외국산, 국내산), 순살치킨(닭고기:브라질산), 오징어(중국산), 오징어까스(오징어:외국산), 꽃게(중국산), 낙지(베트남산), 고등어(국내산), 갈치(남아공산), 명태(코다리, 동태-러시아산), 쭈꾸미(베트남산), 다랑어(참치캔-가다랑어:원양산), 가리비(중국산), 전복(국내산)							
	알레르기정보	1.난류 2.우유 3. 매밀 4. 땅콩 5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣						
	※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal								

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

8월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	08월 10일 월요일	08월 11일 화요일	08월 12일 수요일	08월 13일 목요일	08월 14일 금요일	08월 15일 토요일	08월 16일 일요일
조식	기장밥/호박죽	기장밥/강황죽	기장밥/야채죽	기장밥/참치죽	기장밥/들깨죽	기장밥/흑미죽	기장밥/콩죽
	계란국	오징어국	콩나물국	소고기배추국	미역국	두부된장국	우동다시국
	치킨튀김	돈육야채볶음	돈육김치조림	참치케찹볶음	몽글계란찜	간장소고기찜	오리야채볶음
	풋고추멸치볶음	카레소스	햄야채볶음	버섯야채볶음	간장어묵조림	숙주나물	베이컨볶음
	호박볶음	얼갈이무침	코우슬로	오이생채	무채무침	배추나물무침	도라지채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
중식	기장밥/호박죽	기장밥/강황죽	기장밥/야채죽	기장밥/참치죽	흑미밥/들깨죽	기장밥/흑미죽	기장밥/콩죽
	오이미역냉국	콩나물무채국	배추소고기전골	들깨미역국	열무된장국	유부우동국	배추된장국
	닭가슴살카레소스	묵은지돈육찜	참치야채볶음	가자미구이	소갈비찜	훈제오리볶음	한돈육전
	볶음쌀국수	도토리묵*양념장	감자채볶음	어묵볶음	숙주숙갓나물	도라지나물	브로콜리맛살볶음
	단무지무침	콘샐러드	상추쌈	깻잎순나물	고구마맛탕	쌈무파프리카겨자무침	더덕무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	기장밥/호박죽	기장밥/강황죽	기장밥/야채죽	기장밥/참치죽	기장밥/들깨죽	기장밥/흑미죽	기장밥/콩죽
	오징어무국	어묵국	시락국	감자수제비국	참치김치찌개	복어순두부탕	감자양파국
	돈채표고볶음	고등어무조림	순살닭볶음	야채계란찜	용가리치킨너겟	시래기공치조림	돈민찌두부조림
	툇나물두부무침	그린빈스햄볶음	새송이버섯볶음	잔멸치볶음	강낭콩조림	팽이버섯베이컨볶음	우엉채조림
	얼갈이생채	청경채나물	오이무침	무생채	배추나물	궁채장아찌	그린생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
원산지 표시	쌀,잡쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산),얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부(대두:외국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),꽃게(중국산),낙지(베트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-러시아산),쭈꾸미(베트남산),다랑어(참치캔-가다랑어:원양산),가리비(중국산),전복(국내산)						
알레르기 정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

8월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	08월 17일 월요일	08월 18일 화요일	08월 19일 수요일	08월 20일 목요일	08월 21일 금요일	08월 22일 토요일	08월 23일 일요일
조 식	기장밥/브로콜리죽 배추국 두부조림 브로콜리볶음 우엉조림 배추김치	기장밥/흑임자죽 부추우거지울갱이국 미트볼케찹조림 스모크햄볶음 취나물무침 배추김치	기장밥/계란죽 대파콩나물국 매콤닭조림 계란볶음 마늘쫄볶음 배추김치	기장밥/잡곡죽 미역국 소고기야채볶음 잡채 청경채무침 배추김치	기장밥/당근죽 김치국 순대볶음 간장감자조림 단배추나물 배추김치	기장밥/강황죽 조개살무국 닭살야채볶음 파리초양파볶음 열무된장나물 배추김치	기장밥/버섯죽 배추된장국 돈육버섯볶음 볶음김치 해초무생채 배추김치
중 식	기장밥/브로콜리죽 다슬기해장국 미트볼피망조림 연두부*양념장 잔멸치볶음 배추김치	기장밥/흑임자죽 콩나물국 고구마무스닭갈비 스크램블에그 치커리사과무침 배추김치	찰밥/계란죽 가리비살미역국 소불고기 어묵잡채 꽃맛샐러드/단술 배추김치	기장밥/잡곡죽 돈육김치찌개 임연수구이 알감자조림 배추채무침 배추김치	소보로비빔밥/당근죽 도토리묵냉국 분홍소시지전 열무나물 * 배추김치	기장밥/강황죽 시락국 돈채양송이볶음 건두부겨자냉채 오이무침 배추김치	기장밥/버섯죽 계란국 오징어야채볶음 어묵볶음 깻잎순나물 배추김치
석 식	기장밥/브로콜리죽 청경채된장국 코다리무조림 햄야채볶음 취나물무침 배추김치	기장밥/흑임자죽 순살감자탕 김말이강정 마늘쫄양배추볶음 양파장아찌 배추김치	기장밥/계란죽 두부된장국 해물콩나물찜 연근조림 청경채생채 배추김치	기장밥/잡곡죽 어묵국 순대야채볶음 강낭콩조림 얼갈이나물 배추김치	기장밥/당근죽 맑은무채국 순살닭카레볶음 파리고추볶음 브로콜리숙회 배추김치	기장밥/강황죽 사골만두국 김치참치볶음 견과류볶음 해초무침 배추김치	기장밥/버섯죽 들깨감자국 매추리알표고장조림 무나물볶음 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀, 찹쌀, 흑미(밥, 죽용: 국내산), 김치(배추, 고춧가루: 중국산), 묵은지(배추: 국내산, 고춧가루: 중국산), 열갈이겉절이(열갈이, 고춧가루: 국내산), 봄동겉절이(봄동, 고춧가루: 국내산), 판두부, 순두부, 연두부(대두: 외국산), 소고기(호주산), 소삼겹양지(소고기: 미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 베이컨(돼지고기: 외국산), 스팸튀김(돼지고기: 외국산, 국내산), 순살치킨(닭고기: 브라질산), 오징어(중국산), 오징어까스(오징어: 외국산), 꽃게(중국산), 낙지(베트남산), 고등어(국내산), 갈치(남아공산), 명태(코다리, 동태-러시아산), 쭈꾸미(베트남산), 다랑어(참치캔-가다랑어: 원양산), 가리비(중국산), 전복(국내산)						
알레르기 정보	1. 난류 2. 우유 3. 매밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

8월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	08월 24일 월요일	08월 25일 화요일	08월 26일 수요일	08월 27일 목요일	08월 28일 금요일	08월 29일 토요일	08월 30일 일요일
조 식	기장밥/들깨죽 계란파국 오징어볶음 간장어묵조림 무채나물 배추김치	기장밥/야채죽 대파콩나물국 닭살매콤조림 두부버무리 버섯야채볶음 배추김치	기장밥/흑미죽 두부북어채국 참치고추장볶음 소시지야채볶음 무채무침 배추김치	기장밥/브로콜리죽 두부된장국 돈육야채볶음 브로콜리볶음 호박나물 배추김치	기장밥/호박죽 순두부국 돈육간장조림 버섯야채볶음 가지볶음 배추김치	기장밥/콩죽 김치국 닭살야채볶음 미역줄기양파볶음 참나물생채 배추김치	기장밥/흑임자죽 우동다시국 고추장오리볶음 파리초양파볶음 천사채마요무침 배추김치
중 식	기장밥/들깨죽 잔치국수 야채고명/지단 느타리버섯볶음 부추생채 배추김치	흑미밥/야채죽 북어국 갈치호박조림 문어비엔나야채볶음 배추나물 배추김치	기장밥/흑미죽 바지락된장찌개 간장불고기 조개살호박볶음 양배추, 다시마썰*양념장 배추김치	기장밥/브로콜리죽 오이미역냉국 관자새우버터구이 청경채표고볶음 열무생채 배추김치	기장밥/호박죽 부대찌개 고구마채전 미역줄기볶음 도토리묵무침 배추김치	기장밥/콩죽 유부우동국 오리불고기 숙주나물 천사채샐러드 배추김치	기장밥/흑임자죽 건새우아욱국 마파두부 오이볶음 툇나물무침 배추김치
석 식	기장밥/들깨죽 콩나물국 순살닭볶음탕 숙갓두부무침 양념깻잎지 배추김치	기장밥/야채죽 들깨수제비국 참치야채볶음 잔멸치볶음 무생채 배추김치	기장밥/흑미죽 소고기샤브국 삼치구이 브로콜리맛살볶음 얼갈이생채 배추김치	기장밥/브로콜리죽 순두부새우젓국 돈육무조림 감자채볶음 가이나물 배추김치	기장밥/호박죽 시락국 닭살채피망볶음 우엉채조림 참나물무침 배추김치	기장밥/콩죽 소고기무국 계란장조림 파리고추볶음 시금치나물 배추김치	기장밥/흑임자죽 북어미역국 고등어캔묵은지조림 도라지나물 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀, 찹쌀, 흑미(밥, 죽용:국내산), 김치(배추, 고춧가루:중국산), 묵은지(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 열 같이겉절이(열갈이, 고춧가루:국내산), 봄동겉절이(봄동, 고춧가루:국내산), 판두부, 순두부, 연두부(대 두:외국산), 소고기(호주산), 소삼겹양지(소고기:미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 베이컨(돼지고기:외국산), 스펀튀김(돼지고기:외국산, 국내산), 순살치킨(닭고기:브라질산), 오징어(중국산), 오징어까스(오징어:외국산), 꽃게(중국산), 낙지(베트남산), 고등어(국내산), 갈치(남 아공산), 명태(코다리, 동태-러시아산), 쭈꾸미(베트남산), 다랑어(참치캔-가다랑어:원양산), 가리비(중 국산), 전복(국내산)						
알레르 기정보	1.난류 2.우유 3. 매밀 4. 땅콩 5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

8월 백세행복 식단표

영양사:최수연

[illegible]

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

2026년 8월 간식표 (백세행복요양원내서점)							
요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜	31					1	2
오전	에이스					에이스	보리과자
오후	과일주스					두유	요구르트
날짜	3	4	5	6	7	8	9
오전	대롱과자	카스타드	마가렛트	웨하스	에이스	보리과자	대롱과자
오후	과일주스	두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	10	11	12	13	14	15	16
오전	카스타드	마가렛트	웨하스	에이스	보리과자	대롱과자	카스타드
오후	과일주스	두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	17	18	19	20	21	22	23
오전	마가렛트	웨하스	에이스	보리과자	웨하스	카스타드	마가렛트
오후	과일주스	두유	단술	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	24	25	26	27	28	29	30
오전	웨하스	에이스	보리과자	대롱과자	카스타드	마가렛트	웨하스
오후	과일주스	두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트