

| 백세식단 연구소 8월 식단표

이달의 메뉴



생신축하드립니다! 8월 생신상엔 **오리훈제야채볶음, 잡채**
&
말복 더위엔 기력보충을 위한 **닭볶음탕**

8월 **100세**의 날 은

8월07일(생신상), 8월14일(말복)입니다.

더위에 건강하시고 행복하시길 기원합니다.

결	영양사
재	조경미
자	

알 수 없는 작성자 님의 이 사진에는 CC BY-NC-ND 라이선스가 적용됩니다.

8월 식단표

						08/01(토)
						백미밥 바지락순두부찌개 동그랑땡야채볶음 표고볶음 오이고추된장무침 배추김치
						흰죽
						백미밥 들깨아욱국 제육볶음 어묵볶음 청경채무침 배추김치
						땅콩죽
						백미밥 얼갈이된장국 순대볶음 미역줄기볶음 배추나물무침 배추김치
						녹두죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						
08/02(일)	08/03(월)	08/04(화)	08/05(수)	08/06(목)	08/07(금)	08/08(토)
백미밥 조갯살무국 맛살스크램블에그 브로컬리/초장 시래기볶음 배추김치	백미밥 어묵국 비엔나케첩볶음 가지볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥 야채샤브국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 도시락김 배추김치	백미밥 열무된장국 두부조림 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 바지락무국 미트볼야채볶음 근대된장무침 도시락김 배추김치	백미밥 순두부백탕 스크램블에그 브로컬리볶음 배추나물 배추김치	백미밥 콩나물국 연두부&양념장 표고맛살볶음 양념깻잎지 배추김치
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
백미밥 김치국 김치두루치기 감자채볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 마카로니콘샐러드 쌈무무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 춘장불고기 브로컬리볶음 무생채 배추김치	백미밥 들깨우거지국 간장불고기 겨자냉채 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 어묵볶음 무짬지무침 백김치	백미밥 미역국 오리훈제야채볶음 잡채 오이무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 김치두루치기 겨자냉채 열무된장무침 배추김치
참깨죽	흑임자죽	브로콜리죽	참깨죽	고기야채죽	새우죽	버섯야채죽
백미밥 호박새우젓국 너비아니구이 느타리버섯볶음 무숙나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 치킨너겟/소스 고구마조림 오복지무침 배추김치	백미밥 유부가쓰오장국 미니돈까스/소스 단무지무침 호박볶음 배추김치	백미밥 무채국 닭볶음탕 우영채조림 오이무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 제육볶음 호박새우젓볶음 시래기나물 배추김치	백미밥 된장찌개 제육볶음 단호박조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 육개장 순대야채볶음 무생채 가지볶음 배추김치
완두죽	새우살죽	새우살죽	완두죽	녹두죽	참깨죽	계란죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※ 백세식단 대표 010 6226 9852						

8월 식단표

08/09(일)	08/10(월)	08/11(화)	08/12(수)	08/13(목)	08/14(금)	08/15(토)
백미밥 들깨근대국 동그랑땡조림 무숙나물 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 데리야끼돈채볶음 단호박찜 도시락김 배추김치	백미밥 홍합살무국 두부조림 느타리표고볶음 치커리양배추무침 배추김치	백미밥 미역국 떡갈비야채볶음 감자채볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 김치국 비엔나야채볶음 배추나물무침 오복지 배추김치	백미밥 사골국 미트볼조림 얼갈이나물 도시락김 배추김치	백미밥 어묵국 스크램블에그 치커리무침 들깨무나물 배추김치
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
백미밥 콩나물냉국 간장찜닭 도토리묵무침 쌈무무침 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 단무지무침 청경채무침 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 짜장소스 얼갈이나물무침 단무지무침 배추김치	백미밥 오이냉국 돈채피망볶음 고사리나물 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 코다리구이 쌈무무침 가지나물 백김치	백미밥 콩나물냉국 닭볶음탕 양배추샐러드 무짬지무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 카레소스 단무지무침 열무나물무침 배추김치
흑임자죽	녹두죽	브로컬리죽	순두부야채죽	단호박죽	흑임자죽	완두죽
백미밥 청국장찌개 미니돈까스/소스 느타리버섯볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 버섯된장찌개 떡갈비야채볶음 브로컬리볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 호박볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 파계란국 오미산적 청포묵무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 민짜가지볶음 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	백미밥 조갯살무국 고추장불고기 도토리묵무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 야채샤브국 돈버섯불고기 양배추찜/쌈장 고춧잎무침 배추김치
참치죽	미역죽	맛살죽	들깨죽	망공죽	녹두죽	새우죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						
08/16(일)	08/17(월)	08/18(화)	08/19(수)	08/20(목)	08/21(금)	08/22(토)
백미밥 감자채계란국 동그랑땡야채볶음 호박새우젓볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 비지찌개 미트볼야채볶음 맛살양배추볶음 도시락김 배추김치	백미밥 홍합살무국 두부조림 버섯볶음 오이무침 배추김치	백미밥 야채샤브국 브로컬리스크램블에그 미역줄기볶음 상추무침 배추김치	백미밥 감자수제비국 갈비산적조림 어묵볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 아욱된장국 비엔나야채볶음 고사리볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥 순두부백탕 맛살스크램블에그 브로컬리볶음 도시락김 배추김치
흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
백미밥 묵사발 간장찜닭 고구마조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 감자채볶음 상추/쌈장 배추김치	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육고추장불고기 열무나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 유부가쓰오장국 카레소스 단무지무침 얼갈이나물무침 백김치	백미밥 묵사발 춘천달갈비 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 미역냉국 김치두루치기 어묵볶음 상추/쌈장 배추김치
브로컬리죽	버섯죽	녹두죽	맛살죽	참치야채죽	브로컬리죽	완두죽
백미밥 부대찌개 제육볶음 느타리피망볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 순대야채볶음 고사리볶음 브로컬리/초장 배추김치	백미밥 유채된장국 미니돈까스/소스 청포묵&양념장 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 고로케 마카로니콘샐러드 오복지무침 배추김치	백미밥 부대찌개 간장불고기 도토리묵무침 오이무침 배추김치	백미밥 유부된장국 순대야채볶음 느타리맛살볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 미트볼조림 호박표고볶음 열무나물무침 배추김치
옥수수죽	계란죽	계란죽	단호박죽	순두부야채죽	흑임자죽	단호박죽
※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※ 백세식단대표 010 6226 9852						

식재료 원산지

원산지 표지대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)찜용, 채, 불고기용, 카레 ,하이 라이스, 짜장,민짜):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부 청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산