

구립수유실버데이케어센터 2026년 8월 식단



작성자 : ㈜올바른 한주미 영양사

구분						08월 01일
중식						잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인무침 김치
열량						690kcal
간식						요플레/후렌치파이,주스
석식						
열량						
구분	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
중식	잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 목사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치
열량	635kcal	687kcal	672kcal	725kcal	740kcal	684kcal
간식	요플레/보또,요구르트	요플레/밤만쥬,주스	요플레/후레쉬베리,요구르트	요플레/쌀과자,두유	율무차/과일,보리차	요플레/누네띠네,주스
석식	기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무판지들기름무침 콩나물겨자무침 김치	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치	
열량	648kcal	651kcal	683kcal	645kcal	655kcal	
구분	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일
중식	잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫄볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치	휴관(광복절)
열량	673kcal	685kcal	721kcal	680kcal	716kcal	
간식	요플레/웨하스,요구르트	율무차/묵밥	요플레/미니롤케익,요구르트	요플레/크라운산도,두유	율무차/콩국수,야채전,파배기	
석식	기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치	기장밥 북어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 김치	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 김치	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치	
열량	647kcal	694kcal	649kcal	664kcal	672kcal	
구분	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
중식	잡곡밥 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 팜봉불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 김치	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫄전새우볶음 김치
열량	711kcal	697kcal	722kcal	688kcal	674kcal	655kcal
간식	요플레/마들렌,요구르트	요플레/크리스피롤,주스	율무차/케이크,떡,과일,음료	요플레/쿠르다스케이크,요구르트	요플레/와플,요구르트	요플레/미니꿀호떡,두유
석식		기장밥 된장국 비엔나폭찜 양배추샐러드 시래기조림 김치	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치	
열량		654kcal	670kcal	664kcal	658kcal	
구분	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
중식	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 포시래기무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시칸샐러드 오복지무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 열무지짐 코울슬로 김치
열량	673kcal	658kcal	732kcal	672kcal	675kcal	678kcal
간식	요플레/에이스,요구르트	요플레/쌀과자,두유	요플레/카스타드,요구르트	율무차/과일,옥수수차	요플레/쿠키,두유	요플레/야채크래커,주스
석식	기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역초무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫄볶음 도토리묵무침 김치	
열량	644kcal	699kcal	647kcal	653kcal	653kcal	
구분	08월 31일					
중식	잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치					
열량	673kcal					
간식	율무차/과일,보리차					
석식	기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치					
열량	648kcal					

♥ 위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

♥ 원산지 : 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두) - 외국산, 돈육-국내산, 닭다리살-브라질산, 닭가슴살-국내산, 훈제오리-중국산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 우육-호주산, 돈육강정-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 참치(캔):베트남산, 통태-러시아산, 오징어-페루산, 고등어:중국산,국산, 삼치:국산,코다리:러시아산, 닭안심-국내산, 동그랑땡(계육):국내산, 껌바로우(계육,돈육):국내산, 떡갈비(계육,돈육):국내산

♥ 당노 저염식 관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.