

식단표

2026년 08월

재활안데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥/계란죽 청국장 가자미찜 고구마조림 시금치나물 배추김치 (638kcal)
저녁 식단						잡곡밥/야채죽 북어미역국 닭볶음탕 양배추콘샬레드 열무나물 배추김치 (634kcal)
오전 간식						야채죽 따뜻한차
오후 간식						아침햇살 산도
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥/들깨죽 시래기된장국 코다리찜 감자간장조림 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥/단호박죽 배추맑은국 콩나물제육불고기 불어묵조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 소고기미역국 계란찜 가지민짜볶음 양념깻잎지 도라지무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 안동찜닭 맛살파프리카볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥/깨죽 계란무채국 김치제육볶음 파르팔레샐러드 호박나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 북어두부국 떡갈비조림 삼색냉채 얼갈이나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 어묵국 닭고기유린기 송이버섯볶음 미역초무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 유부팽이된장국 간장오징어조림 마카로니콘샬레드 근대나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 김치두부국 편육겨자냉채 군만두/초간장 깻순나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 콩나물냉국 짜장 탕수육/소스 도라지나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 부대찌개 두부들깨찜 느타리버섯전 청경채겉절이 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 버섯들깨탕 삼치구이 파리고추멸치볶음 열무쌈장무침 배추김치 (637kcal)
오전 간식	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차
오후 간식	두유 땅콩샌드	사과주스 카스타드	요플레	아침햇살 쌀과자	매실주스 산도	알로에주스 웨하스

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 열무된장국 닭고기야채볶음 청포묵무침 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥/깨죽 들깨미역국 돈육야채볶음 어묵콩나물찜 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/단호박죽 계란파국 마파두부 야채춘권/케찹 무말랭이무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유채된장국 돼지고기장조림 과일샐러드 마늘쫀고추장무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 닭곰탕 가지마구이 도토리묵/양념장 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥/컬리플라워 죽 오징어무국 수육/새우젓 브로콜리된장무침 콩나물파채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 나가사끼짬뽕국 양념두부조림 연근조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 삼치무조림 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 돈까스/소스 실곤약간장비빔국수 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 계란말이 우영채조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 가지냉국 고추잡채 느타리볶음 깻순나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부찌개 간장치킨 부추전 무생채 배추김치
오전 간식	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차
오후 간식	청포도주스 야채크래커	매실주스 마가렛트	비피더스	아침햇살 사과잼쿠키	두유 크리스피롤	사과주스 미니도넛
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥/들깨죽 시금치된장국 명태무조림 어묵양파볶음 맥시칸샐러드 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/옥수수죽 숙주사골국 함박스테이크 미니송이조림 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 특식:소불고기 잡채 간장깻잎지 마카로니콘샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 어묵무국 제육볶음 야채고로케/케찹 열무겉절이 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/깨죽 무청시래기된장국 들깨닭불고기 숙주맛살냉채 미역초무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/계란죽 감자두부된장국 삼치구이 브로콜리피망볶음 콩나물무생채 배추김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 북어콩나물국 간장제육 파리멸치볶음 오이부추무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 건새우아육국 닭볶음탕 연근흑임자무침 호박나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 우렁된장찌개 수란 햄감자짜글이 얼갈이나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 시금치맑은국 훈제오리볶음 김치전 가지나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 도토리묵사발 해물콩나물찜 파르팔레샐러드 시금치나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/야채죽 돼지김치찌개 토마토스크램블 도라지나물 건파래무침 배추김치 (635kcal)
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차
오후 간식	망고푸딩	한컵주스 땅콩샌드	피크닉 웨하스	포도주스 꿀약과	두유 사과잼쿠키	매실주스 카스타드
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥/깨죽 김치유부국 버섯돈육볶음 볼어묵야채조림 얼갈이나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/옥수수죽 소고기육개장 계란찜 맛살링튀김/케찹 청경채겉절이 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참치죽 유부두부된장국 카레찜닭 알마늘멸치볶음 무생채 시금치나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/들깨죽 순두부계란국 삼치무조림 소세지피망볶음 호박나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/흑임자죽 얼갈이된장국 돈채파불고기 맛살콘샐러드 브로콜리/초장 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/컬리플라워 죽 북어국 오징어양배추볶음 옥수수전 청경채된장나물 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 배추된장국 코다리강정 파리연근조림 오이참깨무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돼지김치찜 도토리묵/양념장 옥수수샐러드 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 민물새우탕 동태전 팽이버섯찜 부추겉절이무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/야채죽 미역오이냉국 쭈꾸미제육볶음 고구마맛탕 양배추쌈/쌈장 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 두부구이/양념장 참치무조림 근대나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 홍합살미역국 닭고기메란조림 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치 (637kcal)
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차
오후 간식	오렌지주스 산도	두유 쌀과자	과일푸딩	매실주스 땅콩샌드	헛개차 사과잼쿠키	사과주스 크리스피롤

구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥/깨죽 콩가루배추국 닭갈비 마카로니콘샐러드 마늘쫄면장무침 배추김치 (640kcal)					
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 청국장 계란후라이 우영조림 호박볶음 배추김치 (638kcal)					
오전 간식	누룽지 따뜻한차					
오후 간식	비피더스					

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

※ 원산지 표시 : "쌀, 죽, 누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 / 닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산

꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 /코다리,동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산

오징어: 중국산,칠레산,페루산 / 콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/ 기타: 미트볼-돈육,계육: 국내산 / 돈까스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대햄,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육,돈육:국내산"

※ * 상기식단은 시장사정에 따라 일부 변동될 수 있습니다. (노인 평균영양권장량 열량 : 1800~2000kcal)