

8월 시니어식단표

2026년도

동래주간보호센터(주)

요일	31 월	화	수	목	금	1 토
오전간식	수박					바나나
점심	건새우볶음 오동장조림 숙갓두부무침 고사리나물 배추김치		*원산지 표시* 할·국내산 무김치/겉절이·국내 달걀·국내산 달걀비·국내산	동태·원양산 오징어·중국산 주꾸미·베트남산 고등어·노르웨이산 협(돈육,계육·국내산)		전치국수 동백적구이 부추사과무침 배추김치 요구르트
저녁	콩비지찌개 임연수구이 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치		돼지고기 전지·국내 돼지고기 잠육·국내 쇠고기·국내산 고추가루·국내산 배추김치·국내산	소시지(국내산) (돈육,계육)		감자왕은국 삼치옛장조림 표고버섯볶음 매호박나물 깍두기
오후간식	오넵/우유					종원/우유
요일	3	4	5	6	7	8
오전간식	밀크	요거트	복숭아	미숫가루	요거트	미숫가루
점심	육개장 임연수구이 감자채볶음 고추알나물 배추김치	쇠고기미역국 오징어볶음 연두부/양념장 브로콜리해소스무침 배추김치	물국 채소달걀말이 도토리묵무침 숙주나물 열무김치	김치콩나물국 쇠고기장조림 전멸치볶음 근대나물 깍두기	순두부백탕 동그랑땡전 영양채볶음 참나물무침 배추김치	호박일명장국 채소달걀찜 우영조림 갯알순나물 배추김치
저녁	실파달걀국 돈육파장볶음 단무지채무침 배추나물 열무김치	순살감자탕 동태전/양념장 생이버섯파프리카볶음 취나물무침 깍두기	북엇국 마파두부 순권귀/양념장 오이무침 배추김치	어묵숙갓국 돈육살양파볶음 시금치나물 양배추찜/합장 배추김치	매호박새우젓국 코다리양념찜 노타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	감자왕은국 임연수무조림 도토리묵/양념장 비름나물 열무김치
오후간식	카스텔라/우유	원감자/보리차	미원/우유	통밀쿠키/보리차	원옥수수/매실차	백설기/통밀레차
요일	10	11	12	13	14	15
오전간식	사과	토마토	요거트	바나나	요거트	복숭아
점심	근대일명장국 달걀고구마조림 브로콜리두부무침 고사리나물 배추김치	송하살미역국 떡갈비구이 시금치달걀볶음 숙주나물 배추김치	콩나물국 가자미양념찜 도라지무침 비름나물 열무김치	호박새우젓국 마파두부 브로콜리맛살볶음 아욱일명장무침 배추김치	달다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 파일회채	달걀찜국 참치김치볶음 온두무침 참나물무침 열무김치
저녁	동태숙갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 매호박나물 깍두기	콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박알나물 배추김치	육개장 달걀파리고추장조림 채이묵볶음 노각무침 배추김치	강원장찌개 차돌박이숙주볶음 취이채무침 열무나물 배추김치	달다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 파일회채	버섯돌해국 달걀비 사각이묵볶음 물이역초무침 배추김치
오후간식	헛케이크/우유	파베기/우유	약과/녹차	프렌치토스트/우유	종원/식혜	유과/통밀레차
요일	17	18	19	20	21	22
오전간식	복숭아	수박	바나나	미숫가루	요거트	미숫가루
점심	쇠고기미역국 채소달걀찜 파리고추멸치볶음 시금치나물 깍두기	두부새우젓국 삼선적구이 부들어묵볶음 노각무침 깍두기	유부왕은국 임연수구이 브로콜리햄볶음 고구마순나물 배추김치	콩비지백탕 달걀굴소스볶음 불어묵조림 비름나물 배추김치	쇠고기뭇국 해물원차조림 취이채볶음 가자나물 배추김치	아욱일명장국 가자미구이 숙주맛살무침 매호박나물 깍두기
저녁	감자왕은국 병어무조림 꽃맛살샐러드 영넵옛알치 배추김치	콩가루배춧국 인동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	육개장 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	북엇국 돈육파인매물볶음 연근조림 배추나물 열무김치	돌해미역국 주꾸미볶음 알감자조림 갯알순나물 깍두기	황태채뭇국 쇠고기당면볶음 취나물무침 상추찜/합장 배추김치
오후간식	통밀쿠키/우유	물민두/보리차	헛케이크/우유	단호박찜/녹차	알과자/수정과	원옥수수/보리차
요일	24	25	26	27	28	29
오전간식	토마토	미숫가루	요거트	참외	요거트	토마토
점심	불어미역국 떡갈비구이 노타리버섯볶음 비름나물 배추김치	다시마우젓국 동태양념찜 브로콜리피망볶음 숙주나물 배추김치	버섯돌해국 채소달걀말이 우영조림 고사리나물 배추김치	콩나물국 쇠고기장조림 진미채볶음 청경채나물 배추김치	북엇국 마파두부 불어묵조림 갯알순나물 배추김치	불어묵국 된가슴살피망조림 건새우마늘증볶음 치커리겉절이 배추김치
저녁	청국장찌개 돈육복합 단호박샐러드 열무나물 배추김치	유부왕은국 오삼불고기 청포묵무침 무나물 깍두기	사골우거찜국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	새우살왕은국 된볶음탕 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	오징어뭇국 차돌박이숙주볶음 양배추무추무침 고추알나물 배추김치	열무일명장국 코다리옛장조림 브로콜리해소스무침 취나물볶음 배추김치
오후간식	헛케이크/우유	바람떡/견명차차	유과/오미자차	파베기/우유	커스타드푸딩/매실차	미원/우유

※ 상기 메뉴는 식자재 수급에 따라 변경될 수 있사오니 양해 바랍니다