식단표

2026년 08월

연수노인주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥/야채죽 된장국 마늘간장치킨 잡채 도라지오이생채 배추김치 (631kcal)
저녁 식단						잡곡밥/계란죽 백육개장 수제계란장 제철나물 파래자반 배추김치 (615kcal)
당뇨식						강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥/닭죽 된장국 안동찜닭 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/소고기죽 미역국 소불고기 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 소고기무국 코다리시래기지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/단호박죽 감자호박국 돈불고기 김치전 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 백순대볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥/옥수수죽 미역국 훈제오리야채볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치 (622kcal)
저녁 식단	잡곡밥/두부죽 버섯국 두부구이고추볶음 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 순두부국 김치제육 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 짜장 만두탕수 무생채 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/들깨죽 백육개장 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/미역죽 어묵국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 제육볶음 단호박고로케 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
당뇨식	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥/완두콩죽 사골우거지국 고등어무조림 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/팥죽 김치콩나물국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 닭곰탕 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 훈제오리야채볶음 단호박튀김 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/황태죽 감자호박국 알곤이찜 야채계란찜 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/계란죽 해물계란국 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/당근죽 황태국 안동찜닭 호박야채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 야채계란말이 제철나물 파래자반 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 하이라이스 코다리고추장강정 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/시금치죽 백육개장 제육볶음 수제옥수수맛살전 다시마브로콜리숙회 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/닭야채죽 순두부국 버섯크림함박 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/야채죽 유부국 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)
당뇨식	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥/두부죽 된장국 소불고기 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 코다리무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/감자죽 감자호박국 제육볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨죽 부대찌개 어니언소스치킨 새송이야채볶음 과일토핑샐러드 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/미역죽 소고기무국 광릉식불고기 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 돈육무조림 오징어부추전 제철나물 배추김치 (618kcal)
저녁 식단	잡곡밥/닭죽 미역국 훈제오리야채볶음 연근간장강정 제철나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 카레 야채고로케 제철나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 된장국 안동찜닭 오징어까스*소스 숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 백육개장 훈제오리야채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 삼치구이 잡채 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/옥수수죽 해물계란국 두부양념조림 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (615kcal)
당뇨식	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥/당근죽 사골우거지국 훈제오리야채볶음 잔멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/고구마죽 감자호박국 소불고기 김치전 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/기장죽 미역국 제육볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/시금치죽 소고기무국 오징어고추장볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/닭야채죽 황태국 김치제육 제철나물 고구마샐러드 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 훈제오리야채볶음 새송이야채볶음 브로콜리*초장 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/완두콩죽 어묵국 하이라이스 생선까스 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/팥죽 버섯국 고등어무조림 수제계란장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 야채계란말이 제철나물 양파장아찌 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 순살짜장찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/황태죽 백육개장 조기구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/계란죽 버섯국 순대야채볶음 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (626kcal)
당뇨식	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순	강신석,고성익,구복순,김완용,박순희,박호순,박화두,서병채,이두순,이순자A,이순자B,임영자,임정자,장봉남,장향자,주옥자, 황남순
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥/닭죽 미역국 소불고기 단호박튀김 제철나물 배추김치 (613kcal)					
저녁 식단	잡곡밥/두부죽 순두부국 데미소스함박 제철나물 미역초무침 배추김치 (634kcal)					
당뇨식	강신석, 고성익, 구복순, 김완용, 박순희, 박호순, 박화두, 서병채, 이두순, 이순자a, 이순자b, 임영자, 임정자, 장봉남, 장향사, 주옥자, 황남순					

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표