

서부노인주 · 야간보호센터 2026년 8월 식단표

일자	08월 31일	<p>*식단제공 : 인천 서해구 사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 참고했습니다. *식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군 (고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다 . (김치, 밥 포함). (돈육, 닭고기, 쌀, 김치 - 국내산, 쇠고기 : 호주산) * 노인평균권장량: 1600~2000kcal 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. *당뇨 등 어르신 건강을 위해 저염식과 다진식으로 준비합니다. </p>				1
점심	쌀밥/잡곡밥 애호박된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장 배추김치					쌀밥/잡곡밥 근대된장국 비엔나케첩볶음 애호박볶음 깻잎나물 배추김치 삶은감자
간식	프렌치토스트					
저녁	쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 청경채볶음 숙주나물 배추김치					
일자	3	4	5	6	7	8
점심	쌀밥/잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 두부구이 고사리볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	수주밥 아욱된장국 너비아니구이 동부목무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 감자양팍국 소고기장조림 미역줄기볶음 근대나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 동그랑땡전 우영채볶음 가지나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 채소달걀찜 깻잎나물 잔멸치볶음 배추김치
간식	김치부침개	안호찜빵	제철과일(토마토)	단호박찜	샌드위치	에이스/요플레
저녁	쌀밥/잡곡밥 달걀파국 돈불고기 단무지채무침 비름나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 단호박꿀찜 취나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북어찜국 훈제오리부추볶음 도라지나물 오이무침 배추김치	베이컨채소볶음밥 어묵국 돼지목살구이 청경채나물 양배추찜*쌈장 배추김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 코다리찜 애호박볶음 무생채 배추김치	
일자	10	11	12	13	14	15
점심	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 닭살고구마조림 브로콜리자볶음 고사리볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들기름미역국 돈육굴소스볶음 무나물 취나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 해물완자전 도라지나물 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 두부구이 감자조림 아욱나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북엇국 채소달걀찜 잔멸치견과볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 온두부찜 참나물무침 배추김치
간식	한과	단호박찜	삶은계란	샌드위치	물만두	마가레트/요쿠르트
저녁	쌀밥/잡곡밥 소고기떡국 두부구이/양념장 팽이버섯나물 치커리겉절이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 매콤오징어국 김달걀말이 냉이나물 동부목무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 달걀간장조림 양배추쌈장나물 시래기나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 봄동된장국 달걀찜 방풍나물무침 포시래기무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 훈제오리구이 감자조림 느타리버섯나물 배추김치	
일자	17	18	19	20	21	22
점심	쌀밥/잡곡밥 미역국 채소달걀말이 파리고추잔멸치볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 사골팍국 돈육산적구이 어묵볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩가루된장국 삼치옛장조림 브로콜리헛볶음 고구마순나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 닭살굴소스볶음 비름나물무침 연근조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기아욱국 새우살양배추볶음 오이무침 가지나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 가지미무조림 취나물볶음 숙주나물무침 배추김치
간식	제철과일(참외)	찜옥수수	케이크/떡/과일	삶은감자	감자떡	바나나
저녁	쌀밥/잡곡밥 감자국 해물찜 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/잡곡밥 두부새우젓국 안동찜닭 치커리무침 건파래자반 배추김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 너비아니구이 실곤약채소무침 근대나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 숙갓된장국 돈육채소볶음 잔멸치볶음 우거지나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 마파두부 알감자조림 고춧잎나물 배추김치	
일자	24	25	26	27	28	29
점심	쌀밥/잡곡밥 뚝국 소고기채소볶음 연근조림 치커리겉절이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 동태살찜 취나물무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 들깨버섯국 채소달걀말이 우영채조림 시금치나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 소고기장조림 도라지나물 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 황태맑은국 마파두부 무른병아리콩자반 비름나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 만둣국 달걀채소볶음 파프리카버섯볶음 치커리겉절이 배추김치
간식	제철과일(수박)	호떡	호박죽	약과	프렌치토스트	삶은계란
저녁	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돼지고기푹찜 양상추유자청샐러드 비름나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 얼큰시래기국 제육볶음 청포묵무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 고등어구이 감자채볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 소불고기 브로콜리참깨무침 고사리볶음 배추김치	