

2026년 8월 식단표

						1(토)
점 심						쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기청경채볶음 도토리묵무침 콩나물 김치/바지락살야채죽
저 녁						
오전						보리차
오후						요플레/카스타드
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 감자닭볶음 비엔나가지볶음 오이깍두기 김치/낙지야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 숙주대패삼겹살찜 호박채볶음 얼갈이겉절이 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 비빔냉면 느타리버섯들깨나물 상추겉절이 김치/생선야채죽	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 쭈삼불고기 숙주쪽파나물 깻잎지 김치/고기야채죽	영양찰밥/잡곡밥 쇠고기미역국 돈갈비 잡채 취나물무침 열무김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고추잡채&꽃빵 조기구이 오이지 김치/고기야채죽
저 녁	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리강정 숙갓양파겉절이 바지락무나물 김치/동태살야채죽	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 사각햄전 치커리초된장무침 두루치기 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 두부떡국 실곤약야채무침 열무된장나물 청포묵김가루무침 김치/낙지야채죽	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 애호박바지락볶음 알감자조림 배추겉절이 김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 새우동그랑땡 노각들깨볶음 맛살볶음 김치/명태알야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	단호박죽	콩국	미숫가루	아이스크림	수박	고구마라떼
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 스파게티 어묵볶음 콩나물무침 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 호박된장국 훈제오리냉채 단호박찜 배추겉절이 열무김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 우무냉국 떡갈비/깻잎쌈 콩나물무침 쌈배추겉절이 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 짜장&면사리 납작만두튀김 오이지무침 김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 전복삼계탕 수박 오이소박이 콩나물 열무김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 미역냉국 닭도리탕 숙주나물 오이지무침 깍두기/호키알야채죽
저 녁	쌀밥/잡곡밥 북어해장국 돈채부추볶음 무엇장조림 실치깻잎순양념찜 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 오뎡탕 돈사태볶음 계란두부구이 상추겉절이 김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 익은지청국장 팝콘치킨/치킨소스 부추나물 맛살볶음 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 우렁이된장찌개 쇠고기채오이볶음 어묵볶음 숙주무침 김치/오징어야채죽	쌀밥/잡곡밥 무채된장국 미트볼데리야끼조림 애호박채나물 감자삼색볶음 김치/고기야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	흑임자죽	감자찜	쵸코라떼	미숫가루	아이스크림	요플레/카스타드

	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 동근호박된장국 비빔냉면 감자볶음 무생채 김치/닭살야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 버섯볶음/오이채 돈채볶음/김가루,계란후라이 콩나물/무생채,당근채 열무김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 닭야채볶음 도토리묵/양념장 알배추겉절이 깍두기/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 우무콩국 닭갈비볶음 조선호박조림 오이지 김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 오이냉국 수육/상추쌈 콩나물무침 무생채 김치/오징어야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 버섯주물럭 비빔냉면 숙주나물 김치/소고기야채죽
저녁		쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 야채달걀찜 고추지 오이지 김치/순두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 열무된장국 알토란찜 실파나물 비엔나조림 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵두부국 콩치무조림 브로컬리무침 청포묵김가루무침 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 청국장 팽이계란말이 애호박나물 우영채볶음 김치/고구마야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	단호박죽	콩국	미숫가루	아이스크림	팔죽	요플레/카스타드
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 콩물국수 고추장불고기 계란장조림 상추겉절이 김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 감자된장국 버섯주물럭 메알안심조림 오이무침 김치/맛살야채죽	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 깻잎닭가슴살튀김 애호박나물 상추겉절이 김치/해물야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 불고기 해파리오이냉채샐러드 브로컬리무침 김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 카레라이스 왕새우튀김 오이소박이 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 민대구탕 코다리강정 얼갈이부추겉절이 된장깻잎지 김치/브로컬리야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 돈채부추볶음 노각무침 시래기들깨나물 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 만두국 닭찜 열무된장나물 모듬버섯조림 김치/새우살야채죽	쌀밥/잡곡밥 순두부국 너비아니야채볶음 알감자조림 오복지 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 버섯장국 팍콘치킨/양념소스 삼배추된장나물 쪽파무생채 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 닭가슴살볶음 맛살조림 양상추마요네즈무침 김치/참치야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	단호박죽	콩국	미숫가루	아이스크림	팔죽	생과일토마토주스
	31(월)					
점심	쌀밥/잡곡밥 파프리카만두국 대패삼겹살콩나물찜 파래자반볶음 메추리알조림 김치/고기야채죽					
저녁	쌀밥/잡곡밥 어묵무국 우채표고버섯 브로컬리새우살볶음 청포묵무침 김치/버섯야채죽					
오전	단호박고구마차					
오후	미숫가루					

* 식 이 : 당노식(잡곡밥), 일반식, 죽, 미음을 기본으로 합니다.

* 원산지 표시 : 쌀(국내산),김치(국내산),소고기(호주산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),
오리고기(국내산),장어(국내산&수입산),오징어(국내산),꽃게(중국산),낙지(중국산),조기(중국산),
명태(러시아),고등어(국내산),갈치(세네갈)을 사용합니다.

* 위 메뉴는 수급상태 및 식당사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 노인평균영양권장량 <한국인영양섭취기준>

: 65세~75세이상 -> 열량 1600~2000 kcal / 당백질 50~70g / 칼슘 600mg