

식단표

2026년 08월

예향데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)
										잡곡밥 콩나물두부국 제육볶음 애너타리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 열무된장국 코다리무조림 매란곤약장조림 깻잎지 배추김치
										간식	
										계란죽	
										만두,매실차	
3		4		5		6		7		8	
점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(630kcal /2kcal)	저녁(640kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)
잡곡밥 오이미역냉국 해물까스*타르소스 가지매콤무침 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 시금치된장국 순살아귀찜 브로콜리흑임자무침 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 오삼불고기 오이참나물무침 미역줄기맛살볶음 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 고구마카레 해물완자전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 안동찜닭 새우살호박볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 아욱된장국 돈표고장조림 이제계란찜 미역초무침 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 버섯불고기 잡채 열무겉절이 배추김치	쌀밥 근대된장국 코다리무조림 새송이굴소스볶음 고춧잎지 배추김치	잡곡밥 찜풍국 탕수육*소스 표고버섯볶음 미니리무생채 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 우령살아귀채초무침 꼬시래기무무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고추잡채 어묵파리볶음 콩나물김가루무침 배추김치	쌀밥 소고기두부국 산적파인애플조림 천사채샐러드 감자채피망볶음 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
아채죽		버섯죽		깨죽		순두부죽		닭가슴살죽		단호박죽	
삶은달걀,식혜		수박		기정떡,미숫가루		복숭아		쿠키,우유		피자빵,제로콜라	
10		11		12		13		14		15 광복절	
점심(660 kcal /kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(660kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 배추된장국 오리훈제볶음 오이맛살겨자채무침 감자매콤조림 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 순대아채볶음 호박아채전 무나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 순살돈까스*소스 애너타리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 유채된장국 코다리무조림 미역줄기맛살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭감자조림 새우살호박볶음 오이미역초무침 배추김치	쌀밥 소고기두부국 가지미양념구이 표고버섯볶음 알감자조림 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 쭈삼불고기 가지매콤무침 참나물유자청무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 떡갈비마늘간장조림 단호박꿀찜 고사리나물 배추김치	잡곡밥 영양닭죽 오징어아채초무침 잡채 열무겉절이 배추김치	쌀밥 경상도식소고기무국 고로케*케찹 숙주나물 브로콜리흑임자무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 안동찜닭 새송이굴소스볶음 해파리냉채 배추김치	쌀밥 아욱된장국 고추잡채 고구마조림 청포묵파프리카무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
쇠고기죽		낙지죽		아채죽		계란죽		깨죽		녹두죽	
사과		요플레		방울토마토		꿀설기,두유		바나나		김치전	

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심(680kcal /3kcal)	저녁(650kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(680kcal /3kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(650kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)
잡곡밥 유채된장국 간장불고기 도라지오이초무침 표고버섯볶음 배추김치	쌀밥 건새우미역국 코다리무조림 천사채샐러드 건취나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 탕수육*소스 메란감자장조림 열무겉절이 배추김치	쌀밥 시금치된장국 순살이귀찜 김치옥수수전 꼬시래기무무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 달단호박조림 호박새송이볶음 열갈이겉절이 배추김치	쌀밥 콩나물두부국 짜장소스 잡채 청포묵흑임자무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 고추잡채 시금어묵볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 청국장 미트볼비베규조림 새송이부추초무침 고춧잎지 배추김치	잡곡밥 복어계란국 오리훈제볶음 오이양파무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 손만두 맛살계란찜 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 애너타리버섯볶음 미나리무생채 배추김치	쌀밥 근대된장국 순대야채볶음 실곤약야채무침 오이고추파프리카무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
계란죽 잔기지떡,두유		야채죽 복숭아		단호박죽 감자,수정과		깨죽 사과		쇠고기죽 피자,우유		팥죽 옥수수	
24		25		26		27		28		29	
점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(633kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(650kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)
잡곡밥 오이미역냉국 생선까스*타르소스 새우살호박볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 유채된장국 우렁살야채초무침 해파리냉채 들깨두나물 배추김치	잡곡밥 호박두부된장국 간장불고기 오징어미나리초무침 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 경상도식소고기무국 콩치김치조림 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 안동찜닭 애너타리버섯볶음 배추된장나물 배추김치	쌀밥 배추된장국 하이라이스 해물부추전 중국식오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장 물만두강정 가지매콤무침 오이도라지초무침 배추김치	쌀밥 곤이알탕 코다리무조림 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	강낭콩밥 굴미역국 버섯불고기 잡채 열무겉절이 배추김치	쌀밥 알토란탕 파인애플산적조림 새송이버섯볶음 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 오삼불고기 미역줄기맛살볶음 부추무생채 배추김치	쌀밥 유부된장국 돈표고장조림 청포묵흑임자무침 배추된장나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
순두부죽 포도		닭가슴살죽 호박인절미,결명자차		야채죽 사과		버섯죽 단호박,우유		계란죽 방울토마토		마죽 쿠키,두유	
31											
점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /2kcal)										
잡곡밥 복어콩나물국 오리훈제볶음 표고들깨볶음 오이맛살겨자채무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 마파두부 단호박꿀찜 꼬시래기무무침 배추김치										
간식											
야채죽 카스타드,두유											

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