

2026년 8월 1주 식단표

날짜						1일(토)
아침						
오전간식						들깨죽
칼로리						500
점심						백미밥 호박된장국 돈간장불고기 건새우마늘종볶음 오이양파무침 배추김치
칼로리						610
저녁						백미밥 홍합탕 새우동그랑땡*케첩 미역줄기볶음 양념가지나물 배추김치
칼로리						590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g
* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.
* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 8월 2주 식단표

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 어묵국 함박스테이크 그림샐러드*드레싱 숙주나물 배추김치	백미밥 유부장국 닭불고기 탕평채무침 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 돈간장불고기 숙주잔파무침 참나물겉절이 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 춘천식닭갈비 콩나물어묵볶음 깻잎지 배추김치	보리밥 버섯청국장찌개 코다리강정 감자조림 고들빼기무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 무말랭이무무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 사골곰탕 고등어시래기찜 들깨오이나물 부추양파무침 배추김치	백미밥 오징어뚝국 숯불돼지불고기 쿠채볶음나물 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 어묵두부찌개 미트볼조림 버섯볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 호박고지들깨탕 돈채양파볶음 미역줄기볶음 열무나물 배추김치	백미밥 북엇국 콩치김치무조림 감자채볶음 우엉채조림 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 돈민찌두부조림 새송이그린빈볶음 얼갈이나물 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 8월 3주 식단표

날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	새우살야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 참치김치찌개 카레고등어구이 잡채어묵조림 오이양파무침 배추김치	백미밥 얼큰무척국 들깨백닭갈비 열무보리된장무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵탕 돈불고기 새송이초무침 부추무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 제육볶음 감자조림 된장콩잎지 배추김치	보리밥 반계탕 부추양파겉절이 도토리묵무침 배추김치	백미밥 콩나물해장국 찰떡궁합떡갈비 청포묵김가루무침 양념가지나물 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 배추된장국 시래기찜닭 모듬버섯숙회*기름장 브로콜리꽃맛샐러드 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육장조림 우영채조림 시금치나물 배추김치	백미밥 모듬버섯국 고등어김치찜 가지느타리볶음 무나물 배추김치	백미밥 콩비지백탕 향박스테이크 마늘종볶음 오이생채 배추김치	백미밥 감자다시마국 참치채소볶음 숙갓두부무침 무청시래기지짐이 배추김치	백미밥 들깨못국 돈채피망볶음 어묵볶음 비름나물 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 8월 4주 식단표

날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 돈육고추장찌개 오삼불고기 양파초절임 부추액젓무침 배추김치	백미밥 사골미역국 소버섯불고기 한식잡채 동그랑땡전 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 어니언치킨까스 그린샐러드*드레싱 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 들깨순대전골 가자미구이 브로콜리숙회*초장 무생채 배추김치	보리밥 홍합살뚝국 돈간장불고기 양배추쌈*쌈장 참나물겉절이 배추김치	백미밥 몽글계란탕 사천짜장 햄스크램블 채단무지무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 근대된장국 고등어시래기조림 불어묵볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 무챗국 두부조림 콩나물무침 오이생채 배추김치	백미밥 순두부짜글이 떡갈비조림 가지나물 청경채나물 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 닭감자조림 느타리갯잎초무침 부추통들깨무침 배추김치	백미밥 민물새우찌개 미트볼야채조림 유부냉채 새우젓애호박나물 배추김치	백미밥 팽이유부장국 캔공치김치찜 연근조림 브로콜리두부무침 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 8월 5주 식단표

날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	새우살야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 팽이어묵국 부대제육볶음 느타리버섯볶음 마늘쫀지무침 배추김치	백미밥 야채짬뽕국 짜장불고기 유부콩나물냉채 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 고등어카레구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자다시마국 김치두루치기 스크램블에그 얼갈이겉절이 배추김치	보리밥 부대찌개 닭간장조림 들깨된장가지무침 탕평채무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 파채불고기 어묵볶음 오복지 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 고추장찌개 돈육단호박찜 시래기된장지짐 숙주잔파무침 배추김치	백미밥 닭개장 메추리알곤약조림 쌈다시마*초장 취나물들깨볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 두부조림 숙주나물 무나물 배추김치	백미밥 북어해장국 돈채숙주볶음 무생채 청경채겉절이 배추김치	백미밥 근대된장국 캔고등어시래기조림 실곤약야채무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 사골파국 오징어볶음 비엔나감자조림 치커리유자청무침 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루-중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 8월 6주 식단표

날짜	31일(월)					
아침						
오전간식	게살죽					
칼로리	500					
점심	기장밥 참치김치찌개 생선까스*타르타르S 양배추샐러드*흑임자D 채단무지무침 배추김치					
칼로리	610					
저녁	백미밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 오이고추양파무침 부추겉절이 배추김치					
칼로리	590					

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)