

식단표 (2026년 8월)



 파주데이케어센터

어르신학교

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자						08-01(토)
간 식						들깨죽
점 심						잡곡밥 복어채두부탕국 한식잡채 참나물무침 돌자반지리몇볶음 포기김치
고혈압식						복어채두부탕국(저염)
당뇨식						잡곡밥
간 식						보리증편, 용과
저 녁						
고혈압식						
당뇨식						

식단표(2026년 8월)

청춘학교



어르신학교
파주데이케어센터

최진환 어르신생신

advised by 영양사 조

벽초자,신성균 어르신생신

일 자	08-03(월)	08-04(화)	08-05(수)	08-06(목)	08-07(금)	08-08(토)
간 식	서리태죽	황태무죽	누룽지탕	브로콜리죽	계란야채죽	쇠고기미역죽
점 심	잡곡밥 들깨감자국 돼지갈비찜 얼갈이된장나물 삼색계란찜 포기김치	흰밥 냉콩국수 케이준샐러드김 청경채나물 새송이어묵볶음 포기김치	잡곡밥 차돌박이된장국 순살갈치구이 취나물볶음 순두부찜 포기김치	흰쌀밥 콩비지찌게 토마토계란스크램블 노락나물 돌자반견과볶음 포기김치	카레덮밥 유부미소국 코코넛새우튀김 도리지오이무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양장피잡채 열무된장지짐 순두부찜 포기김치
고혈압식	냉콩국수(저염)	근대콩나물국(저염)	육개장(저염)	강된장찌개(저염)	알탕(저염)	쇠고기무국(저염)
당노식	잡곡밥	흰밥	잡곡밥	흰쌀밥	카레덮밥	잡곡밥
간 식	카스텔라,우유	과자,생과일주스	팔시루떡,식혜	찐감자,사이다	쿠크다스,사과음료	카스타드,두유
저 녁	잡곡밥 짜장면 마늘쫄면볶음 군만두 포기김치	잡곡밥 순대국 오이무침 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 근대나물 쪽파맛살무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 고등어김치찜 콩나물무침 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 콩가루김치국 쭈삼야채볶음 고비나물 깻잎짬아찌 포기김치	
고혈압식	짜장면(저염)	순대국(저염)	청국장찌개(저염)	쇠고기무국(저염)	콩가루김치국(저염)	
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표(2026년 8월)



최성규 어르신생신
최*자 (인덕데이케어센터)

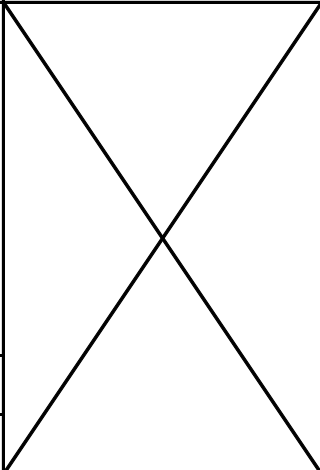
일 자	08-10(월)	08-11(화)	08-12(수)	08-13(목)	08-14(금)	08-15(토)
간 식	아몬드죽	단호박죽	야채죽	새우살콩나물죽	바나나콘후레이크	브로콜리 크림죽
점 심	잡곡밥 열간이감자탕 콩나물겨자채 오이나물 포기김치	잡곡밥 오이 미역 냉국 돈사태김치찜 숙주당근채무침 명란젓찜 포기김치	영양찰밥 통배추국 소불고기 호박느타리버섯나물 구이김 포기김치	잡곡밥 부대찌개 다진새우김치전 오이미나리무침 삼색계란찜 포기김치	잡곡밥 인삼 갈비탕 조기구기 취나물 무침 도토리묵&양념장 포기김치	잡곡밥 바지락살게살시금치국 돈민찌마파두부 고구마맛탕 오이숙주샐러드 포기김치
고혈압식	열간이감자탕(저염)	오이 미역 냉국(저염)	통배추국(저염)	부대찌개(저염)	인삼 갈비탕(저염)	바지락살게살시금치국(저염)
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	영양찰밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	쿠키,우유	생과일주스	바나나요플레	백설기,생과일주스	후랭크 소시지,토마토주스	편떡,생과일 주스
저 녁	잡곡밥 북어채두부탕국 우사태매추리장조림 고구마순볶음 오복채무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 양장피잡채 콩나물무침 지리멸견과볶음 포기김치	잡 곡 밥 육개장 삼치무조림 취나물된장무침 사과양배추샐러드 포기김치	잡곡밥 다시마무국 순살고등어구이 숙주당근채무침 상추종결절이 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 순살고등어구이 어묵콩나물찜 가지나물 돌자반실파무침	X
고혈압식	북어채두부탕국(저염)	청국장찌개(저염)	육개장(저염)	다시마무국(저염)	들깨미역국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표(2026년 8월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

어르신 생신잔치

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	08-17(월)	08-18(화)	08-19(수)	08-20(목)	08-21(금)	08-22(토)
간 식	물만두국	단호박죽	녹두죽	흙임자죽	쇠고기 야채죽	김치 콩나물죽
점 심	잡곡밥 부대찌개 임연수살카레구이 숙주당근채무침 해초샐러드 포기김치/[총각김치]	잡곡밥 냉도토리묵채국 소불고기 시금치나물 계란찜 포기김치/(열무김치)	잡곡밥 들깨수제비 닭가슴살샐러드 열무멸치지짐 애호박나물 포기김치	잡곡밥 한식된장찌개 순살갈치구이 고비나물 브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 두루치기 연근견과류조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 미소된장국 닭볶음 고구마순나물 순두부찜 포기김치
고혈압식	부대찌개(저염)	냉도토리묵채국(저염)	들깨수제비(저염)	한식된장찌개(저염)	청국장찌개(저염)	미소된장국(저염)
당뇨식	잡곡밥	짜장밥	잡곡밥	보리밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	절편,생과일 주스	참외	콩설기,야구르트	수박화채	파인애플,비스켓	찐계란,사이다
저 녁	잡곡밥 대구지리탕 새송이어묵볶음 우민찌가지볶음 깨순나물 포기김치	잡곡밥 근대국 순살아귀콩나물찜 고구마순들깨볶음 양배추찌&쌈장 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 골뱅이야채무침 깨순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥 대구지리탕 우사태장조림 애호박새우젓 볶음 짜사이채무침 포기김치	흰쌀밥 들깨감자국 삼치데리야끼조림 숙주나물무침 마늘쫀건새우볶음 포기김치	
고혈압식	대구지리탕(저염)	근대국(저염)	쇠고기무국(저염)	대구지리탕(저염)	들깨감자국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰쌀밥	

식단표(2026년 8월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	08-24(월)	08-25(화)	08-26(수)	08-27(목)	08-28(금)	08-29(토)
간 식	쇠고기야채죽	브로콜리죽	콘후레이크	닭살야채죽	황태무국	단호박죽
점 심	계란야채볶음밥 짜장 옛날 소시지 호박나물 포기김치	잡곡밥 아욱국 간풍새우 도라지오이생채 삼색계란찜 포기김치	흰쌀밥 얼간이뼈해장국 해파리냉채 고비나물 깍두기	잡곡밥 알탕 훈제오리부추볶음 느타리아호박볶음 지리멸쪽파무침 포기김치	흰밥 유부김치국 버섯우물고기 취나물 오이부추생채 포기김치/[열무김치]	잡곡밥 쇠고기무국 삼치데리야끼조림 감자채볶음 순두부찜 포기김치/[열무김치]
고혈압식	짜장(저염)	아욱국(저염)	얼간이뼈해장국(저염)	알탕(저염)	유부김치국(저염)	쇠고기무국(저염)
당뇨식	계란야채볶음밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	흰밥	잡곡밥
간 식	바나나	콩설기,야구르트	핫도그,사이다	보름달,생과일주스	인절미,토마토주스	과자,요플레
저 녁	잡곡밥 쇠고기고추장찌개 새송이어물볶음 얼간이나물 돌자반쪽파무침 포기김치/(깍두기)	잡곡밥 쇠고기배추국 단호박범벅 실곤약야채무침 깻잎지 포기김치	잡곡밥 감자수제비 낙지야채볶음 고구마순나물 부추전 포기김치	잡곡밥 육개장 돈민찌두부조림 오이나물 오징어실채견과볶음 포기김치	잡곡밥 한식된장찌개 임연수살카레구이 콩나물무침 무들깨나물 포기김치	
고혈압식	쇠고기고추장찌개(저염)	쇠고기배추국(저염)	감자수제비(저염)	육개장(저염)	한식된장찌개(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표 (2026년 8월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	08-31(월)					
간 식	새우살야채죽					
점 심	잡곡밥 오징어섞어찌개 함박스테이크 곰취나물 과일야채샐러드 포기김치					
고혈압식	오징어섞어찌개(저염)					
당뇨식	잡곡밥					
간 식	쌀과자,두유					
저 녁	잡곡밥 닭계장 차돌꾸미볶음 콩나물무침 실곤약야채무침 포기김치/(깍두기)					
고혈압식	닭계장(저염)					
당뇨식	잡곡밥					