

식단표

2026년 08월

실로암노인복지센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈&야채스틱 노각무침 김치 (634kcal)
저녁 식단						잡곡밥 물만두국 조기구이 브로콜리&초장 마늘종무침 김치 (624kcal)
오전 간식						야채죽
오후 간식						소보루빵 & 우유
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 생선까스&타르소스 백묵이냉채 감자채볶음 김치 (637kcal)	강된장얼무비빔밥 어묵국 떡갈비샐러드 무생채 김치 (635kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 안동찜닭 애호박전 양배추샐러드 김치 (636kcal)	잡곡밥 미역냉국 코다리콩나물찜 감자야채볶음 단배추된장무침 김치 (634kcal)	잡곡밥 호박된장국 대패삼겹살 양배추쌈&쌈장 오이고추된장무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 칼제비 야채전 파리고추멸치볶음 오이고추&쌈장 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 두부구이&양념장 가지나물 양상추샐러드 김치 (627kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 동그랑땡전 오이무침 미나리숙주나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 북어국 고등어무조림 어묵야채볶음 브로콜리흑임자무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 닭개장 파리고추멸치볶음 흑임자연근샐러드 호박볶음 김치 (624kcal)	잡곡밥 콩국수 갈비만두 오이무침 열무나물된장무침 김치 (624kcal)	잡곡밥 우렁된장국 야채달걀찜 느타리버섯초회 김구이 김치 (625kcal)
오전 간식	누룽지	야채죽	참치죽	버섯죽	흑미죽	두부죽
오후 간식	요플레	토마토	슈크림빵&우유	유산균 요구르트	비스킷&매실차	앙금빵&두유

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 애호박전 도토리묵무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 수제비국 오삼불고기 우영잎쌈&양념간장 감자야채볶음 김치 (637kcal)	잡곡밥 열무국수 치즈미트볼 아몬드잔멸치볶음 콘샐러드 김치 (635kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 수육 야채막국수 깻잎&쌈장 김치 (636kcal)	전복죽 능이버섯반계탕 오징어미나리초무침 오이무침 양배추양파절임 김치 (639kcal)	잡곡밥 가지냉국 버섯소불고기 잡채말이어묵볶음 단배추된장무침 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미소장국 카레 단무지무침 무생채 김치 (624kcal)	잡곡밥 황태해장국 두부구이&양념장 가지찜 생깻잎지 김치 (624kcal)	잡곡밥 육개장 가자미구이 유부맛살냉채 노각무침 김치 (626kcal)	잡곡밥 비지찌개 두부달걀찜 새우젓애호박볶음 볼어묵파프리카조림 김치 (627kcal)	잡곡밥 근대된장국 대구살강정 청경채나물 청포묵김가루무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 미역냉국 두부조림 한식잡채 양배추샐러드 김치 소고기육회 (624kcal)
오전 간식	누룽지	소고기죽	당근죽	호박죽	계락죽	야채죽
오후 간식	요플레	참외	베이글 & 유산균 요구르트	막대아이스크림	수박	도넛&주스
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 두부된장국 고사리삼겹살구이 모듬쌈&쌈장 표고버섯튀김 김치 (638kcal)	잡곡밥 우묵콩국 버섯불고기 호박잎쌈&양념간장 연근조림 김치 (634kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돈김치말이찜&온두 부 호박전&밀전병 곤드레나물 김치 (635kcal)	콩나물밥 얼큰순두부국 우동야키소바 어묵볶음 취나물무침 김치 (638kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭전&파채 돌나물초장무침 미나리숙주무침 김치 (637kcal)	잡곡밥 종합어묵국 대패오리불고기 콩나물쪄면무침 오이무침 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 참치김치찌개 마파두부 숙주미나리무침 고구마대나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 수제비닭곰탕 베이컨달걀스크램블 도토리묵무침 고춧잎나물 김치 (627kcal)	잡곡밥 콩나물국 시래기삼치조림 알감자버터구이 취나물무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 동태국 해물파전 깻잎순볶음 오이무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 소고기무국 건새우마늘종볶음 애보박감자채볶음 단호박찜 김치 (624kcal)	잡곡밥 순두부찌개 한우버섯불고기 도토리묵썩갓무침 호박나물 김치 (626kcal)
오전 간식	누룽지	시금치죽	야채죽	버섯죽	흑임자죽	참치죽
오후 간식	쿠키&우유	수박	롤빵&우유	오이스틱&매실차	참외	딸기잼빵/차.음료
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 초계국수 육전&파채무침 오이무침 숙주나물 김치 (636kcal)	잡곡밥&자장 짬뽕국 탕수육 반달단무지 가지튀김 김치 (638kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 닭갈비 오이참깨샐러드 깻잎순나물볶음 김치 (636kcal)	잡곡밥 소고기무국 갈비찜 고구마순볶음 무생채 김치 (635kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리불고기 마늘종어묵볶음 부추무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 냉모밀 분모자찜닭 메밀전병 비름나물무침 김치 (636kcal)
저녁 식단	오므라이스 김치콩나물국 불고기에호박볶음 치커리무침 모듬피클 김치 (625kcal)	잡곡밥 만두국 명란떡갈비 들깨고구마순나물 근대나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 들깨미역국 조기구이 콩나물무침 도라지오이무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 알탕 만두유린기 오이무침 가지나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 민짜달걀조림 숙주나물 브로콜리참깨무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 사골우거지국 날치알달걀찜 어묵조림 시금치나물 김치 (626kcal)
오전 간식	호박죽	당근죽	야채죽	계란죽	두부죽	흑임자죽
오후 간식	유산균 요구르트	파인애플	생크림빵/보리차.음 료	비피더스	증편&미숫가루	치즈빵&오렌지주스

구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 물만두국 두부탕수 비트무생채 숙주나물 김치 (636kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 김치찌개 돈육곤약장조림 한식잡채 청포묵김가루무침 김치 (626kcal)					
오전 간식	누룽지					
오후 간식	유산균 요구르트					

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

※ 원산지 표시 : 소고기-호주산.수입산.한우

양념류-국내산.수입산

그외육고기-국내산

생선류-국내산.수입산

소스류-국내산.수입류

해물류-국내산.수입류

야채류-국내산

김치류-국내산

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군으로 대체될 수 있습니다.

※ 오전 간식은 아침 식사를 안 드시고 오시는 어르신들의 편의를 위해 죽, 찐감자.고구마 등 간단한 식사가 제공 됩니다.