

식단표

2026년 08월

골드효마실주간보호전문센터

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							현미찰쌀밥 김치어묵국 너비아니구이 열무무침 깻잎장아찌 배추김치 (700kcal)
점심 식단							현미찰쌀밥 옥수수스프 생선가스 양상추샐러드 고구마줄기볶음 배추김치 (870kcal)
저녁 식단							현미찰쌀밥 도토리묵채국 순살찜닭 무생채 오이양파무침 배추김치 (779kcal)
오후 간식							샤인머스켓
당뇨 식							보리밥

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	현미찰쌀밥 시래기된장국 돈채가지볶음 오이양파장아찌 건취나물 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 맛갈계란찜 무청된장조림 모듬장조림 배추김치 (680kcal)	현미찰쌀밥 콩나물김치국 닭살야채조림 연두부양념장 오이고추무침 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 스크램블에그 건새우무조림 새송이버섯장아찌 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 버섯된장국 돈민찌두부조림 연근조림 새우젓무침 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 파리멸치볶음 무생채 돌자반김 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 크림스프 해물완자전 치커리겉절이 땅콩조림 배추김치 (681kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 잔치국수 오징어튀김 메추리알장조림 무생채 배추김치 (840kcal)	현미찰쌀밥 북어콩나물국 제육볶음 오이치커리무침 얼갈이나물 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 마파두부 숙갓나물 양배추샐러드 배추김치 (825kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 콩국수 야채튀김 소고기장조림 상추장아찌 배추김치 요구르트 (899kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 안동찜닭 어묵야채볶음 얼무나물 배추김치 (843kcal)	현미찰쌀밥 미역냉국 돈수육 한식잡채 상추쌈 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 우뭇가사리콩국 고등어구이 야채계란찜 시금치나물 배추김치 (862kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 아욱된장국 비엔나야채볶음 참나물두부무침 숙주나물무침 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 근대된장국 코다리무조림 무겨자채 가지나물무침 배추김치 (711kcal)	현미찰쌀밥 모듬어묵탕 떡갈비조림 꼬시래기무침 콩나물무침 배추김치 (725kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 오이양파무침 너비아니조림 시금치나물 배추김치 (736kcal)	현미찰쌀밥 근대들깨국 해물완자전 감자채볶음 부추무생채 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 제육두부조림 오이양파무침 건새우마늘쫀북 음 배추김치 (735kcal)	현미찰쌀밥 얼무된장국 탕수육강정 새송이굴소스볶음 오이지무침 배추김치 (714kcal)
오후 간식	참외	옥수수	떡볶이	요플래/씨리얼	수박	빵	샤인머스켓
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	현미찰쌀밥 아욱된장국 스크램블에그 오징어볶음 건새우무조림 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 근대된장국 돈채김치볶음 도토리묵양념장 깻잎장아찌 배추김치 (681kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 닭살야채조림 건새우무조림 돌자반김 배추김치 (676kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 두부조림 새우젓무침 땅콩조림 배추김치 (668kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 스크램블에그 양배추무침 부추겉절이 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥1/2 전복죽 두부양념장 상추겉절이 돌자반김 배추김치 (731kcal)	현미찰쌀밥 유채된장국 돈채야채볶음 오징어젓무침 멸치볶음 배추김치 (700kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 콩나물국 삼겹수육 상추쌈 감자조림 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 맑은순두부국 쭈꾸미돈불고기 청경채굴소스볶음 음 오이도라지무침 배추김치 (876kcal)	차조밥 콩나물냉국 돈가스 어묵야채볶음 얼무나물 배추김치 (886kcal)	★특식5찬★ 취나물밥 동태탕 안동찜닭 호박나물 양배추무침 배추김치 요구르트 (871kcal)	현미찰쌀밥 우뭇가사리콩국 버섯불고기 두부양파조림 치커리겉절이 배추김치 (868kcal)	-말복- 녹두밥 닭장각탕(뼈제거) 해물동그랑땡전 오이겨자무침 우영채조림 배추김치 (867kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 오리훈제볶음 양배추쌈 미나리숙주나물 배추김치 (880kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 배추된장국 순대야채볶음 호박나물 미역줄기볶음 배추김치 (813kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 가지미양념구이 표고버섯볶음 숙주나물무침 배추김치 (822kcal)	현미찰쌀밥 호박된장국 비엔나야채볶음 실곤약야채무침 건새우마늘쫀북 음 배추김치 (804kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 코다리무조림 감자깍두조림 청경채나물 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 호박감자된장국 너비아니조림 콘샐러드 얼갈이나물 배추김치 (782kcal)	현미찰쌀밥 모듬어묵탕 야채계란말이 감자채피망볶음 부추무생채 배추김치 (714kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 마파두부 새우호박볶음 오이지무침 배추김치 (765kcal)
오후 간식	파인애플	복숭아	찐고구마	바나나	요플래/시리얼	빵	찐옥수수
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	현미찰쌀밥 배추된장국 미트볼조림 오징어젓무침 돌자반김 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 우거지사골국 야채계란찜 브로콜리볶음 멸치볶음 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 참치야채볶음 표고버섯볶음 돌자반김 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 연두부양념장 건새우무조림 콩자반 배추김치 (683kcal)	현미찰쌀밥 김치국 두부조림 오이고추무침 새우젓무침 배추김치 (677kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 오징어젓무침 우영채조림 양파장아찌 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 미트볼피망조림 깨순무침 오이무침 배추김치 (674kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 어묵탕 삼겹수육 우영채조림 깻잎장아찌 배추김치 (913kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 소불고기 상추쌈 꼬시래기무침 배추김치 (886kcal)	땅콩밥 우뭇가사리콩국 오리불고기 크래미겨자무침 도라지볶음 배추김치 (874kcal)	★특식5찬 현미찰쌀밥1/2 자장면 돈간장불고기 실곤약야채무침 오리엔탈샐러드 배추김치 요구르트 (900kcal)	현미찰쌀밥 우거지된장국 단호박닭조림 브로콜리볶음 부추양파무침 배추김치 (871kcal)	검은콩밥 콩나물냉국 돈수육 상추쌈 새송이볶음 배추김치 (890kcal)	현미찰쌀밥 만둣국 코다리무조림 연근조림 시금치나물 배추김치 (874kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 시금치된장국 돈사태김치찜 미역초무침 땅콩조림 배추김치 (789kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 닭김치찜 감자조림 양배추볶음 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 돈장조림 호박볶음 양념깻잎지 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 생선가스 게맛살게참볶음 미역초무침 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 배쌈장국 카레라이스 표고버섯볶음 오이무침 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 메추리알장조림 어묵야채볶음 무생채 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 콩나물김치국 참치김치볶음 호두멸치볶음 양념깻잎지 배추김치 (755kcal)
오후 간식	떡볶이	샤인머스켓	씨리얼/우유	수박화채	찐고구마	빵	찐감자
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	현미찰쌀밥 만둣국 순살닭조림 부추겉절이 콩자반 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 된장찌개 두부조림 멸치볶음 치커리무침 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 버섯들깨탕 공치김치조림 새우젓무침 고사리채볶음 배추김치 (705kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 오징어볶음 땅콩조림 돌자반김 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 두부된장국 참치무조림 무생채 콩나물무침 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈채야채볶음 취나물무침 호박나물 배추김치 (723kcal)	현미찰쌀밥 들깨시금치국 순두부계란찜 마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치 (701kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥1/2 잔치국수 오징어튀김 메추리알장조림 고구마순볶음 배추김치 (886kcal)	현미찰쌀밥 옥수수스프 미니돈가스 양상추샐러드 크래미겨자무침 배추김치 (875kcal)	병아리콩밥 콩나물냉국 제육볶음 파채상추겉절이 연근조림 배추김치 (886kcal)	★특식5찬 계란볶음밥 우동국 훈제오리무침 깻잎장아찌 열무김치 배추김치 요구르트 (899kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 야채계란찜 고구마순볶음 양배추겉절이 배추김치 (884kcal)	검은콩밥 오이미역냉국 소불고기 상추쌈 두부숙각무침 배추김치 (874kcal)	현미찰쌀밥 도토리묵국 카레라이스 만두튀김 양파장아찌 배추김치 (893kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 참치김치찌개 고등어무조림 호박나물 명엽채조림 배추김치 (810kcal)	현미찰쌀밥 부추계란탕 고등어무조림 도토리묵야채무 침 숙갓나물무침 배추김치 (793kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 메추리장조림 미나리무침 양배추된장무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 미트볼조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 낙지젓무침 버섯들깨볶음 치커리겉절이 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 들깨시래기국 어묵야채볶음 느타리버섯볶음 열무무침 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 감자된장국 가자미구이 연근조림 복어무채조림 배추김치 (778kcal)
오후 간식	아이스크림	샤인머스켓	찐감자	토마토	파인애플	빵	수박
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	현미잡쌀밥 북어미역국 메추리알장조림 오징어젓 부추겉절이 배추김치 (731kcal)	현미잡쌀밥 콩나물국 돈채야채볶음 오이지무침 돌자반김 배추김치 (720kcal)					
점심 식단	현미잡쌀밥 들깨무채국 삼겹살구이 상추쌈 콩나물무침 배추김치 (889kcal)	현미잡쌀밥 오이미역냉국 카레라이스 미니돈가스 호박나물무침 배추김치 (986kcal)					
저녁 식단	현미잡쌀밥1/2 떡국 너비아니볶음 쪽파무침 오이무침 배추김치 (784kcal)	현미잡쌀밥 알곤탕 동그랑땡전 숙주나물무침 치커리겉절이 배추김치 (768kcal)					
오후 간식	복숭아	샤인머스켓 *26.07.03 식단만족도 조사에 따른 선호간식 치킨 제공.					
당뇨 식	보리밥	보리밥					

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