

# 2026년 8월 액티브한 시니어 중식 식단표

바른푸드 영양사 최은정

| 월                                                                | 화                                                                                                  | 수                                                                  | 목                                                                        | 금                                                                      | 토                                                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                    |                                                                    |                                                                          |                                                                        | 1                                                                |
|                                                                  |                                                                                                    |                                                                    |                                                                          |                                                                        | 백미밥<br>계란국<br>돈육짜장볶음<br>김말이튀김<br>오이양파생채<br>배추김치<br>758.1/26.2    |
| 3                                                                | 4                                                                                                  | 5                                                                  | 6                                                                        | 7                                                                      | 8                                                                |
| 렌틸콩밥<br>시락국<br>돈육간장불고기<br>새송이버섯볶음<br>깻잎지<br>배추김치<br>755.3/24.9   | 백미밥<br>새우젓호박찌개<br>마파두부<br>미역줄기볶음<br>무청시래기조림<br>배추김치<br>755.0/26.0                                  | 흑미밥<br>참치김치국<br>닭살야채볶음<br>어묵양파볶음<br>흑임자양배추무침<br>배추김치<br>281.1/26.2 | 백미밥<br>콩가루배춧국<br><b>돈갈비조림</b><br>도토리묵/양념장<br>콩나물조림<br>배추김치<br>266.2/25.4 | 기장밥<br>순두부국<br>가자미무조림<br>호박양파볶음<br>부추야채무침<br>배추김치<br>769.1/25.4        | 백미밥<br>재첩국<br>유린기<br>맛살오이겨자무침<br>무나물<br>배추김치<br>758.1/26.5       |
| 10                                                               | 11                                                                                                 | 12                                                                 | 13                                                                       | 14                                                                     | 15                                                               |
| 렌틸콩밥<br>북어국<br>김치제육볶음<br>감자채볶음<br>참깨오이무침<br>배추김치<br>749.5/25.9   | 백미밥<br>조개살미역국<br>코다리무조림<br>가지양파볶음<br>다시마채무침<br>배추김치<br>773.1/272.1                                 | 흑미밥<br>가쓰오어묵국<br>닭찜<br>양배추쌈/양념장<br>적채양상추무침<br>배추김치<br>754.8/261.5  | 백미밥<br>콩나물국<br>깻잎불고기<br>당근감자조림<br>도라지채무침<br>배추김치<br>764.3/27.0           | 기장밥<br>닭곰탕<br>날치알계란찜<br>돈채어묵볶음<br><b>연근과일샐러드</b><br>배추김치<br>771.6/28.1 | 백미밥<br>된장국<br>동그랑땡전<br>표고두부강정<br>토마토야채샐러드<br>배추김치<br>760.2/25.1  |
| 17                                                               | 18                                                                                                 | 19                                                                 | 20                                                                       | 21                                                                     | 22                                                               |
| 렌틸콩밥<br>들깨묵국<br>돈육두루치기<br>오이볶음<br>양파,고추장아찌<br>배추김치<br>766.0/25.6 | 백미밥<br>미소장국<br>미트스파게티<br>치킨가스/소스<br>양배추샐러드<br>배추김치<br>780.1/26.8                                   | 흑미밥<br>감자양파국<br>탕수육/소스<br>순대야채볶음<br>오이부추무침<br>배추김치<br>756.3/24.9   | 백미밥<br><b>양지갈비탕</b><br>두부조림<br>파리잔멸치볶음<br>실곤약야채무침<br>깍두기<br>754.8/25.5   | 기장밥<br>냉이된장국<br>돈메란장조림<br>당근마늘종볶음<br>단무지채무침<br>배추김치<br>749.6/25.4      | 백미밥<br>바지락무국<br>부추훈제오리볶음<br>깻잎전<br>홀그레인샐러드<br>배추김치<br>749.8/28.0 |
| 24                                                               | 25                                                                                                 | 26                                                                 | 27                                                                       | 28                                                                     | 29                                                               |
| 렌틸콩밥<br>김치콩나물국<br>족찜<br>두부찜/양념장<br>꼬시래기무침<br>배추김치<br>768.0/24.9  | <b>백미밥</b><br><b>대합미역국</b><br><b>돈육불고기</b><br><b>마늘종잡채</b><br><b>찐당근호박무침</b><br>배추김치<br>780.1/25.3 | 흑미밥<br>근대국<br>삼치무조림<br>야채춘권<br>참깨우영채무침<br>배추김치<br>757.0/26.2       | 백미밥<br>육개장<br>닭감자조림<br>무나물<br>병아리콩샐러드<br>배추김치<br>743.7/25.8              | 기장밥<br>유부장국<br>제육볶음<br>시래기조림<br>오이양파생채<br>배추김치<br>771.2/26.1           | 백미밥<br>계란국<br>하이라이스<br>코다리강정<br>툇무생채<br>배추김치<br>761.2/27.0       |
| 31                                                               |                                                                                                    |                                                                    |                                                                          |                                                                        |                                                                  |
| 기장밥<br>황태콩나물국<br>파채불고기<br>어항가지<br>김치도토리묵무침<br>배추김치<br>756.1/27.0 |                                                                                                    |                                                                    |                                                                          |                                                                        |                                                                  |

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(수입산-브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국)계란,매추리알(국내산) 쌀(밥,죽-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩 두부,순두부,유부,비지,연두부 (수입산-미국,캐나다,중국외, 국내산) 삼치(국내산) 낙지(국내산) 참조기(중국산,국내산) 꽃게(중국산) 훈제오리고기(수입산-중국산)