

식단표

2026년 08월

성모실버케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										아침	점심
											잡곡밥 콩나물냉국 두부숙회 건새우조림 참나물무침 배추김치
										저녁(513.5kcal)	간식
										잡곡밥 감자탕은국 삼치엿장조림 표고버섯볶음 애호박나물 배추김치	수제요거트 바나나
3		4		5		6		7		8	
아침	점심(530.7kcal)	아침	점심(515.2kcal)	아침	점심(600.2kcal)	아침	점심(724.5kcal)	아침	점심(506.5kcal)	아침	점심(543.4kcal)
	잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치		잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우영조림 상추겉절이 배추김치		잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 숙갓나물 궁채들깨볶음 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 고갈비구이 메추리알과일샐러드 근대나물 배추김치		잡곡밥 오이미역냉국 낙지볶음 콩나물무침 무나물 배추김치		잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 상추쌈&쌈장 숙주맛살무침 배추김치
저녁(469.8kcal)	간식	저녁(583.2kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(557.6kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(527.1kcal)	간식
잡곡밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 단무지채무침 비름나물 배추김치	수제요거트 카스테라	잡곡밥 순살감자탕 팽이버섯파프리카볶음 동태전/양념장 취나물무침 배추김치	수제요거트 꿀토마토	잡곡밥 복옛국 마파두부 동그랑땡전 오이무침 배추김치	수제요거트 치킨텐더	잡곡밥 어묵숙갓국 돈독살양파볶음 시금치나물 양배추찜&쌈장 배추김치	수제요거트 커피&쿠키	잡곡밥 배추된장국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치	수제요거트 편옥수수	잡곡밥 감자왕파국 임연수무조림 도토리묵+양념장 비름나물 배추김치	수제요거트 복숭아
10		11		12		13		14		15 광복절	
아침	점심(462.4kcal)	아침	점심(545.4kcal)	아침	점심(568.5kcal)	아침	점심(537.1kcal)	아침	점심(652.4kcal)	아침	점심(557.3kcal)
	잡곡밥 실파달걀국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 배추김치		잡곡밥 팽이버섯장국 치킨가래아게 양배추샐러드(시우전 드라이블랜드드레싱) 깍두기 배추김치		잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 마늘종건새우볶음 건파래자반 배추김치		잡곡밥 오징어무국 돼지고기채소볶음 새송이버섯조림 근대나물 배추김치		잡곡밥 갈비탕 옥수수김치전 부추양파무침 오이깍두기 배추김치		잡곡밥 냉모밀 치즈돈까스 후식리샐러드 단무지 배추김치
저녁(607.4kcal)	간식	저녁(607.9kcal)	간식	저녁(583.6kcal)	간식	저녁(553.6kcal)	간식	저녁(569.1kcal)	간식	저녁(571.5kcal)	간식
잡곡밥 동태숙갓국 동그랑땡전 미나새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	수제요거트 호떡	잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	수제요거트 찜감자	잡곡밥 육개장 달걀파리고추조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	수제요거트 프렌치토스트	잡곡밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 열무나물 취어채무침 배추김치	수제요거트 커피&쿠키	잡곡밥 물만둣국 적어구이 오이나물 알감자조림 배추김치	수제요거트 수박화채	잡곡밥 버섯들깨국 닭갈비 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치	수제요거트 곶감&미숫가루

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침	점심(615.6kcal)	아침	점심(549kcal)	아침	점심(495.2kcal)	아침	점심(543.6kcal)	아침	점심(610.8kcal)	아침	점심(587.3kcal)
	잡곡밥 콩나물국 몬산겉수육 부추양파무침 상추쌈&쌈장 배추김치		잡곡밥 숙주맑은국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치		잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 상추겉절이 배추김치		잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치		잡곡밥 삼색수제비 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 훈제오리구이(머스타드소스) 팽이버섯파프리카볶음 무초침임 배추김치
저녁(543.8kcal)	간식	저녁(498.4kcal)	간식	저녁(669.3kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(534.3kcal)	간식	저녁(592.5kcal)	간식
잡곡밥 재첩국 떡갈비구이 양념깻잎지 꽃맛샐러드 배추김치	수제요거트 증편	잡곡밥 팽이된장국 안동찜닭 콩나물무침 다시마튀각 배추김치	수제요거트 물만두	잡곡밥 육개장 궁중떡볶음 두부달걀구이 열무나물 배추김치	수제요거트 밤양갱	잡곡밥 아욱된장국 돈육파인에플볶음 배추나물 연근조림 배추김치	수제요거트 커피&쿠키	잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 알감자조림 깻잎순나물 배추김치	수제요거트 고구마맛탕	잡곡밥 황태채뚝국 우물당면볶음 취나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치	수제요거트 키위
24		25		26		27		28		29	
아침	점심(562.5kcal)	아침	점심(469.4kcal)	아침	점심(554.8kcal)	아침	점심(618.8kcal)	아침	점심(528.9kcal)	아침	점심(646kcal)
	잡곡밥 소고기뭇국 해물원자전 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치		잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 오이무침 표고버섯볶음 배추김치		잡곡밥 호박된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치		잡곡밥 크림스프 돈까스+소스 오이피클 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D 배추김치		잡곡밥 오이냉국 가지미구이 무생채 애호박베이컨볶음 배추김치		잡곡밥 달걀파국 만두탕수육 단무지채무침 해초샐러드 배추김치
저녁(638.5kcal)	간식	저녁(543.1kcal)	간식	저녁(529kcal)	간식	저녁(501.1kcal)	간식	저녁(525.1kcal)	간식	저녁(512.8kcal)	간식
잡곡밥 청국장찌개 돈육푹찜 단호박샐러드 열무나물 배추김치	수제요거트 햄치즈샌드위치	잡곡밥 유부맑은국 오삼불고기 청경채나물 청포묵무침 배추김치	수제요거트 바람떡	잡곡밥 사골우거지국 고등어구이 취나물무침 감자채당근볶음 배추김치	수제요거트 구운달걀	잡곡밥 배추된장국 영양찜닭 미니새송이버섯조림 군대나물 배추김치	수제요거트 커피&쿠키	잡곡밥 오징어뚝국 차돌박이숙주볶음 고춧잎나물 양배추부추무침 배추김치	수제요거트 찐고구마	잡곡밥 열무된장국 코다리연장조림 브로콜리깨소스무침 취나물볶음 배추김치	수제요거트 포도
31											
아침	점심(482.7kcal)										
	잡곡밥 꽃게탕 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜&쌈장 배추김치										
저녁(615.5kcal)	간식										
잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 숙주나물 청경채맛살볶음 배추김치	수제요거트 바람떡										

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 콩(두부:국내산) 배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산)
 소고기(국거리) : 미국산 소고기(불고기용) : 호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 너비아니 (닭고기:국내,돼지:국내)
 오리주물럭 : 국내산 동태:(명태:러시아) 오징어 : 국내산
 훈제오리 : (오리:국내산) 고등어 : 국내산 임연수 : 미국산
 ※ *본 식단표는 해운대구 사회복지급식관리지원센터(영양사 김다슬)에서 제공하였습니다.

*아침은 이용을 원하시는 어르신에 한하여 제공합니다.