

식단표

2026년 08월

늘푸른노인복지센터

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥1/2 잔치국수 돈맥적구이 부추사과무침 배추김치 요구르트
저녁 식단							백미밥 감자맑은국 삼치엿장조림 표고버섯볶음 애호박나물 깍두기
오전 간식							바나나
오후 간식							증편& 두유
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우영조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 숙갓나물 깍두기	곤드레나물밥/양 념장 청국장찌개 고갈비구이 메추리알과일샐 러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 오이미역냉국 낙지볶음 등근호박조림 무나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 상추쌈/쌈장 배추김치
저녁 식단	백미밥 호박고추장찌개 소고기양배추볶 음 노각무침 열무나물 배추김치	백미밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 단무지채무침 비름나물 열무김치	백미밥 순살감자탕 동태전/양념장 팽이버섯파프리 카볶음 취나물무침 깍두기	백미밥 북엇국 마파두부 춘권튀김/양념장 오이무침 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 돈목살양파볶음 시금치나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 배추된장국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	백미밥 감자양파국 임연수무조림 도토리묵/양념장 비름나물 열무김치
오전 간식	미숫가루	멜론	요거트	복숭아	미숫가루	요거트	미숫가루
오후 간식	쌀과자 &녹차	카스테라 &우유	찐감자 &보리차	머핀 &두유	통밀쿠키 &보리차	찐옥수수 &매실차	백설기 &동굴레차

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥1/2 콩국수 너비아니구이 어린잎샐러드/오 리엔탈D 열무김치 수박	잡곡밥 사골우거짓국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 치킨가라아게 양배추샐러드/사 우전D 깍두기 요거트	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무 침 건새우마늘종볶 음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 돈육볶침 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 과일화채	잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 소고기묵국 단호박해물찜 어항가지볶음 방아잎나물 배추김치	백미밥 동태썩갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯 볶음 애호박나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 육개장 달걀파리고추장 조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	백미밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶 음 쥐어채무침 열무나물 배추김치	백미밥 물만둣국 적어구이 알감자조림 오이나물 배추김치	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치
오전 간식	요거트	사과	토마토	요거트	바나나	요거트	요거트
오후 간식	쌀과자 &보리차	핫케이크 &우유	파배기 &두유	약과 &녹차	프렌치토스트 &우유	증편 &식혜	유과& 동굴레차
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	후리가케밥1/2 냉모밀국수 새우튀김 연두부새싹S/참 깨D 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리구이/머 스타드S 팽이버섯파프리카 볶음 무초절임 배추김치
저녁 식단	백미밥 사골곰탕 고등어구이 가지볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 감자맑은국 병어무조림 꽃맛샐러드 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팽이된장국 안동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	백미밥 육개장 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육파인애플볶 음 연근조림 배추나물 열무김치	백미밥 들깨미역국 주꾸미볶음 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	백미밥 황태채뭇국 소고기당면볶음 취나물무침 상추쌈/쌈장 배추김치
오전 간식	미숫가루	복숭아	수박	바나나	미숫가루	요거트	미숫가루
오후 간식	찐옥수수 &매실차	통밀쿠키 &두유	물만두& 보리차	핫케이크 &우유	단호박찜 &녹차	쌀과자 &수정과	찐옥수수 &보리차
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 추어탕 채소달걀찜 부들어묵조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 해물완자전 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 토마토양상추S/ 오리엔탈D 오이피클 깍두기/요구르트	잡곡밥 우무냉국 삼치양념찜 애호박베이컨볶 음 무생채 열무김치	짜장밥 달걀팻국 만두탕수육/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트
저녁 식단	백미밥 물만둣국 삼치카레구이 마늘종햄볶음 아욱된장무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육볶침 단호박샐러드 열무나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 청경채나물 깍두기	백미밥 사골우거짓국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 배추된장국 닭볶음탕 미니새송이버섯 조림 근대나물 깍두기	백미밥 오징어묵국 차돌박이숙주볶 음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 열무된장국 코다리옛장조림 브로콜리깨소스 무침 취나물볶음 배추김치
오전 간식	복숭아	토마토	미숫가루	요거트	참외	요거트	토마토
오후 간식	소보로빵 &우유	햄 치즈샌드위치 &우유	바람떡& 결명자차	유과 &오미자차	파배기 &우유	커스타드푸딩 &매실차	머핀 &우유

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 도토리묵무침 시금치나물 열무김치	잡곡밥 호박잎된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜/쌈장 배추김치					
저녁 식단	백미밥 유부맑은국 오리훈제채소무 침 가지나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 콩비지찌개 임연수구이 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치					
오전 간식	요거트	수박					
오후 간식	찜감자 &보리차	모닝빵& 우유					

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

※ 출처 : 한노협

1. 저작 및 삼킴 기능 저하 정도에 따라 주식을 다양한 형태로 제공할 수 있음.
2. 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있음.