

2026년 8월 어르신 식단표

담 당	복지과장	센 터 장

날짜구분	일	월	화	수	목	금	토
							1(김태진ct 생신)
중식							냉매밀국수 야채고로케 궁채절임 배주스
간식/열량/단백질							549/20/딸기잼썩스콘
	2	3	4(장청자ct 생신)	5	6	7	8(김무용ct 생신)
중식	꽃게탕 춘천닭갈비 청포묵숙주무침 오이생채	감자옹심이국 소고기메추리알장조림 다시마쌈&양념장 불어묵조림	시래기국 순살아귀찜 팽이버섯부추볶음 양념깻잎지	오이미역냉국 콩나물불고기 단호박육수수전 열무나물무침	김치만두전골 닭봉양념조림 어묵마늘쫄볶음 도라지채무침	우묵콩국 소불고기 맛살미역줄기볶음 오이고추된장무침	강된장보리비빔밥 바지락순두부찌개 연양식불고기 무말랭이무침
간식/열량/단백질	773/18/부드러운미니케이크 치즈	633/17/오렌지	573/23/딸기두부도너츠미니	543/19/짜먹는샤인머스캣양갱	657/18/진한크림치즈휘낭시에	663/22/대파썩썩미니크로와성	847/22/썩반달바람떡
	9	10	11	12	13(생신잔치)	14	15
중식	사골순대국 돈사태감자조림 우영채조림 근대된장무침	우렁된장찌개 우삼겹추추볶음 양배추숙쌈&양념장 명엽채고추장볶음	냉도토리묵채국 농아살무조림 표고버섯조림 청경채나물무침	소갈비탕 알마늘너비아니구이 햄감자볶음 얼갈이나물무침	순두부찌개 돈육파채불고기 어묵파리고추볶음 썩갓나물무침	삼계탕 오색모듬전&양념장 오이고추된장무침 식혜	잔치국수 의성마늘한입떡갈비 간장깐마늘장아찌 감귤주스
간식/열량/단백질	569/20/달콤바나나팬케이크	607/16/수박	658/19/꽃이피어나도넛	754/23/쭈욱짜먹는애플	612/22/블랙김샌드 현미	649/27/스틱쌀과자 자색고구마	632/19/단백절미
	16	17	18	19	20	21	22
중식	두부된장찌개 불락살양념조림 애느타리피망볶음 콩나물무침	알곤탕 소고기육전&부추겉절이 알배기배추쌈&쌈장 감자고추장조림	사골떡국 묵은지찜닭 애기새송이알마늘조림 비름나물무침	우묵콩국 고추장불고기 잔멸치아몬드볶음 마늘쫄무침	시래기국 삼치살감자조림 알찬김치전&양념장 깻잎순나물무침	참치김치찌개 훈제오리파프리카볶음 고구마줄기볶음 부추겉절이	짜장밥 종합어묵국 참쌀탕수육&소스 유자단무지채
간식/열량/단백질	644/25/부드러운미니케이크 딸기	617/21/머루포도	527/24/복숭아풍당껍과일	625/20/짜먹는카카오양갱	636/19/우유치즈촉촉케이크	648/23/그레인롱바이트딸기	679/23/고구마절편
	23	24(정영순ct 생신)	25	26	27	28	29
중식	청국장찌개 편육냉채 취어채조림 쪽파무침	맑은대구탕 소채파프리카볶음 모듬쌈&쌈장 표고버섯조림	부대찌개 통살새우까스&소스 브로컬리양배추볶음 콘샐러드	참쌀새알미역국 닭왕간장조림 도토리묵야채무침 도라지채 무침	아욱국 돈육버섯불고기 구멍어묵조림 썩갓나물무침	사골떡국 임연수살무조림 새송이고추장볶음 고구마줄기무침	동치미냉면 포자찜만두&양념장 궁채절임 식혜
간식/열량/단백질	523/18/우리사과팬케이크	709/19/자두	674/20/풍부한영양3.3곡물강정	591/22/곤약젤리 복숭아	660/19/고칼슘 우리쌀진한초코와플	636/21/스틱쌀과자 바나나	514/21/흑임자증편
	30(여연이ct 생신)	31					
중식	우묵콩국 닭살바베큐소스조림 잔멸치파리볶음 한입샐러리장아찌	소고기샤브샤브국 갈치살양념조림 양배추숙쌈&양념장 베이컨감자채볶음					
간식/열량/단백질	514/21/우리밀허니카스테라	665/23/우리밀포마약과					

- ◆ 위 식단은 푸무원푸드머스 Health&Care영업부 소속 고해미 영양사(면허번호: 158775)가 작성하였습니다.
- ◆ 원산지 표시의무 대상 품목은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(죽,누룽지포함), 배추김치(배추,고춧가루), 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 콩(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목입니다.
- ◆ 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.