식단표

2026년 08월

경자데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												점심(730.3kcalkcal)	저녁(650.4kcalkcal)
												백미밥/잡곡밥 참치미역국 닭살냉채 매콤어묵볶음 얼갈이무침 김치	백미밥/잡곡밥 콩국 부추전 어향가지볶음 숙주당근무침 김치
												간식	
												닭야채죽 ——— 수박화채	
2		3		4		5		6		7		8	
점심	저녁	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(730.3kcalkcal)	저녁(527.5kcalkcal)	점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)
		백미밥/잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 고사리들깨무침 콩나물당근무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 스크램블에그 표고야채볶음 브로컬리/초장 백김치	백미밥/잡곡밥 어묵탕 닭볶음탕 동부묵무침 미역,오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 건새우마늘쫑조림 너비아니구이 오징어젓무침 김치	버섯우엉밥/양념장 청국장찌개 삼색스크램블에그 단호박튀김 도시락김 열무김치	백미밥/잡곡밥 아욱국 임연수양념찜 맛살야채볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 건새우부추국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 햄감자볶음 청경채당근무침 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 어묵채볶음 비름나물 김치	백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 닭살카레볶음 멕시칸샐러드 숙주맛살무침 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 훈제오리야채볶음 동부묵김가루무침 부추오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 김치전 소고기무볶음 치커리겉절이 백김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
———		소고기미역죽 ——— 바나나		닭야채죽 ——— 요플레		버섯죽 ——— 김치부침개		녹두죽 ——— 토마토		들깨죽 ——— 우동		혼합야채죽 ——— 쌀과자*두유	
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
점심	저녁	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(641kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 생선까스 연근조림 청경채유자무침 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 돈육꽈리고추장조림 무생채 마카로니샐러드 김치	백미밥/잡곡밥 알탕 두부조림 열무나물 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 감자채볶음 느타리볶음 오복지무침 백김치	백미밥/잡곡밥 콩국수 물만두 단호박조림 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 근대국 이면수양념찜 볼어묵볶음 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 닭개장 돈육잡채 노각무침 파래무침 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 돈육가지볶음 탕평채 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 돈수육 상추/쌈장 무생채 백김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 닭살카레조림 단호박샐러드 콩나물매콤무침 김치	백미밥/잡곡밥 비지락부추국 삼치무조림 숙주당근무침 얼갈이된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 비지찌개 야채계란말이 브로컬리흑임자무침 미역초무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
———		혼합야채죽 ——— 단팥빵*두유		콩가루죽 ——— 비빔국수		계란죽 ——— 요플레		닭야채죽 ——— 찐만두		들깨죽 ——— 수박		혼합야채죽 ——— 카스테라*보리차	

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심	저녁	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(641kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 민물새우탕 부추계란찜 감자조림 미역초무침 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 삼치카레구이 우엉조림 쑥갓나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 북어국 돈육간장불고기 두부조림 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 콩국 부추전 볼어묵춘장볶음 숙주맛살무침 김치	곤드레밥/양념장 청국장찌개 고로케/케찹 노각무침 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 뼈없는감자탕 건새우무조림 우육가지볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 고등어김치찜 연근조림 콩나물무침 백김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 돈육꽈리고추장조림 호박볶음 열무나물 김치	백미밥/잡곡밥 소고기해장국 돈육잡채 볼어묵조림 오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 두부조림 느타리맛살볶음 얼갈이겉절이 백김치	백미밥/잡곡밥 열무된장국 생선까스 미니새송이볶음 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 베이키드빈스계란볶음 감자조림 무나물 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
————		계란죽 ———— 소보르빵*보리차		녹두죽 ———— 바나나		두부죽 ———— 수제비		미역죽 ———— 요플레		혼합야채죽 ———— 궁중떡뿌이		새송이죽 ———— 초코파이	
23		24		25		26		27		28		29	
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		콩나물밥/양념장 된장찌개 코다리조림 어묵채볶음 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 유부미역국 카레 마카로니샐러드 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 돈육불고기 부추오이무침 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 두부구이/양념장 감자조림 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 잔치국수 순대 단호박샐러드 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 참치미역국 야채계란말이 청포묵무침 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 북어국 닭볶음탕 호박채전 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 유부김치국 돈육표고볶음 컬리플라워야채볶음 깨순나물 백김치	백미밥/잡곡밥 육개장 고등어카레구이 콩나물무침 무배추생채 백김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 돈육장조림 봉어묵볶음 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 제육볶음 연근조림 열무된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 오징어국 온두부/양념장 숙주당근무침 브로컬리/초장 김치볶음
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
————		콩가루죽 ———— 약식		혼합야채죽 ———— 수박		단호박죽 ———— 야채부침개		닭야채죽 ———— 찐감자*보리차		소고기야채죽 ———— 간장비빔국수		깨죽 ———— 쌀과자*두유	
30		31											
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)										
		백미밥/잡곡밥 아구탕 돈육잡채 연근조림 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 돈육김치두루치기 그린빈스야채볶음 맛살콘샐러드 열무김치										
간식		간식											
————		혼합야채죽 ———— 과일화채											

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 배추, 고추가루(중국산), 쇠고기(불고기/국용)(맥시코,미국산), 돼지고기, 닭고기, 통오리(국내산,브라질,국내산), 명태, 동태, 코다리(러시아), 고등어(국내산),오징어,꽃게,조기(중국산), 햄(돈육:국산, 계육: 국산)