

2026년 8월 식단표

원	화	수	목	금	토
					1
점심					기장밥 북엇국 닭살김치볶음 감자조림 청경채나물 배추김치 621
kcal					621
저녁					기장밥 꽃게탕 돈민찌두부조림 가지나물 오복지무침 배추김치 632
kcal	619	616	632	630	632
	3	5	6	7	8
점심	기장밥 들깨무채국 닭데리야끼마늘조림 연두부계란찜 브로콜리마요된장무침 배추김치	기장밥/유부주먹밥 호박잔치국수 향채소전 단무지 배추김치	기장밥 가지냉국 오징어콩나물찜 구운어묵피망볶음 부추오이생채 배추김치	기장밥 크래미계란탕 난자완스 멸치견과볶음 단배추겉절이 배추김치	기장밥 감자미역국 돼지바베큐조림 실곤약아채무침 호박양파볶음 배추김치 633
kcal	637	634	636	635	633
저녁	기장밥 백째뽕채소국 공종고기말이 감자조림 유채나물 배추김치	기장밥 김계란국 돈불고추장볶음 숙주나물 오이무침 배추김치	기장밥 호박고추장찌개 카레닭볶음 느타리버섯볶음 해초무침 배추김치	기장밥 김치두부국 가자미무조림 우영채조림 노각무침 배추김치	기장밥 콩나물국 동그랑땡조림 메알곤약조림 간장깻잎지 배추김치 632
kcal	619	616	632	630	632

월	화	수	목	금	토
10	11	12	13	14	15
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	청국장찌개	김치국	사골파국	시금치된장국	얼갈이된장국
	콩치김치조림	계란말이	부추바삭불고기	솔방울오징어볶음	아귀살불고기
	감자채볶음	해물곤이콩나물찜	가지나물	두부구이&양념장	어묵볶음
	생깻잎지	브로콜리된장무침	오이무침	천사채무침	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	625	640	621	638	631
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	참치우거지탕	유부장국	시락국	근대된장국	고추장찌개
	생선까스	동태포전	감자전	닭살야채볶음	삼치시래기조림
	두부양념조림	단호박찜	비엔나피망볶음	불어묵조림	애호박전
	실곤약초무침	소면야채무침	고구마줄기볶음	열무된장나물	노각생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	629	617	632	636	635
17	18	19	20	21	22
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	사골곰탕	북어채무국	북어탕	미역냉국	물만두국
	아귀살콩나물찜	닭도리탕	쭈꾸미어묵무침	해물볶음칼국수	돈육김치볶음
	애호박새우젓볶음	동그랑땡전	연두부&양념장	카레소스	계란후라이
	무생채	깻잎지	아삭이고추	청경채겉절이	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	631	634	624	625	626
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	재첩국	유채된장국	누룽지탕	들깨미역국	소고기우거지국
	우민찌표고볶음	소고기감자조림	너비아니파인조림	우채버섯볶음	계란찜
	강된장	미역줄기볶음	두반장가지볶음	명엽채조림	베이컨야채볶음
	취나물볶음	고들빼기무침	오이지무침	브로콜리&초장	깻잎순멸치조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	612	633	629	611	620

월	화	수	목	금	토
24	25	26	27	28	29
점심	기장밥 콩나물국 마파두부 꼬막야채무침 궁채장아찌 배추김치	기장밥 시락국 고등어조림 잡채 깨순나물 배추김치	기장밥 알탕 제육볶음 두부두루치기 참나물무침 배추김치	기장밥 소고기미역국 닭볶음탕 우엉편조림 콩나물무침 배추김치	기장밥 근대국 갈치조림 햄야채볶음 고구마순나물 배추김치
kcal	634	639	631	629	626
저녁	기장밥 근대된장국 낙지볶음 청포묵무침 부추양파무침 배추김치	기장밥 미역국 돈육된장볶음 맛살야채볶음 단배추들깨나물 배추김치	기장밥 아육국 꽂치김치조림 부추야채전 청경채나물 배추김치	기장밥 들깨무채국 돈채가지볶음 계란찜 오이양파무침 배추김치	기장밥 잔파계란국 우불고기 견과류멸치볶음 열무나물 배추김치
열량	624	610	626	615	625
31					
점심	기장밥 콩나물국 마파두부 꼬막야채무침 궁채장아찌 배추김치				
kcal	634				
저녁	기장밥 근대된장국 낙지볶음 청포묵무침 부추양파무침 배추김치				
열량	624				

· 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량1700 ~ 2000Kcal(간식포함), 단백질 50~70g 기준)
쌀, 찹쌀, 현미, 누룽지(국내산), 배추김치-배추, 고춧가루(중국산), 봄동겉절이, 열갈이겉절이, 배추겉절이-(봄동, 열갈이, 배추: 국내산/고춧가루: 중국산)
소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭고기(국내산)/두부, 연두부, 순두부(외국산)/오리훈제(오리훈제: 중국산)/명태, 동태, 코다리(러시아)/고등어(국내산)/꽃게(중국산)/
오징어(중국산, 페루산)/낙지(중국산)/오리고기(국내산)/고등어(국내산)/삼치(국내산)/임연수(러시아산)/조기(중국산)/생선가스(명태: 러시아산)