

8월 식단표

2026/08/01 - 2026/08/31

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
식단명 아래 표시사항 : 에너지(열량), 단백질						
1주	3일	4일	5일	6일	7일	
중식	기장밥	현미잡곡밥	강낭콩밥	참치비빔밥	렌틸콩밥	
	오징어무국	초계국수	동태탕	애호박맑은국	바지락된장국	
	마늘쫄돈육볶음	김치교자만두	브로콜리새우볶음	비엔나피망볶음	중화짬뽕볶음	
	참깨가지무침	목말랭이볶음	메추리알곤약조림	궁채순나물	도라지나물	
	근대고추장무침	꼬시래기초무침	양배추파인샐러드	열무지짐이	옥수수시저샐러드	
	배추김치	배추겉절이	배추김치	깍두기	배추김치	
	722Kcal, 15g/일	728Kcal, 15g/일	718Kcal, 15g/일	721Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	
간식	팽이맛살전(110kcal)	단호박치즈구이(110Kcal)	블렌치드토마토(85Kcal)	블루베리사라다(90Kcal)	두부구이&매실차(110Kcal)	
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	
	시금치된장국	콩비지찌개	조갯살부추무국	들깨버섯국	콩나물국	
	고등어무조림	돈육감자볶음	오징어볶음	삼치구이	돈육불고기	
	얼갈이나물	새송이맛살볶음	시금치나물	연근조림	채소계란말이	
	오이나물	숙주나물무침	콩나물무침	깻잎나물	마카로니샐러드	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	614Kcal, 15g/일	626Kcal, 15g/일	614Kcal, 15g/일	621Kcal, 15g/일	616Kcal, 15g/일	
2주	10일	11일	12일	13일-저염데이	14일-말복	
중식	차수수밥	게살마늘쫄볶음밥	현미잡곡밥	완두콩밥	장각전복죽	
	고사리들깨수제비	김치꼬지어묵탕	우렁된장찌개	낙지연포탕	나박동치미	
	콩나물소불고기	연두부&양념장	미나리삼겹살	꼭집돈육볶음	오색탕평채	
	상추쌈&쌈장	아몬드멸치볶음	아삭이고추무침	톳두부무침	무우낙지초무침	
	오이지무침	자몽청치커리무침	취나물볶음	브로콜리숙회	홍삼음료	
	배추김치	깍두기	배추김치	석박지	배추겉절이	
	726Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	737cal, 15g/일	723Kcal, 15g/일	738Kcal, 15g/일	
간식	크림스프&구운식빵(110kcal)	들기름메밀국수(110Kcal)	찐감자(85Kcal)	생선잔치(3종과일)	검은콩두유(120kcal)	
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	
	배추콩가루국	설렁탕	짜장면	냉이된장국	닭곰탕	
	떡갈비채소볶음	고등어무조림	물만두&양념장	비엔나볶음	돈육불고기	
	도토리묵&양념장	무청나물	배추된장나물	새송이볶음	고사리나물	
	햄감자볶음	청경채나물	고들단무지무침	깻잎순나물	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	622cal, 15g/일	616cal, 15g/일	633Kcal, 15g/일	611Kcal, 15g/일	608Kcal, 15g/일	
3주	17일	18일	19일	20일	21일	
중식	광복절 대체공휴일	현미잡곡밥	검은콩밥	백미밥	찰보리밥	
		감자짜글이찌개	콩나물국	소고기무국	재첩미역국	
		불어묵피망볶음	시래기삼치조림	청경채돈육볶음	두반장닭조림	
		메밀면샐러드	흑임자연근샐러드	알감자버터구이	로메인겉절이	
		모듬버섯볶음	고구마순나물	노각무침	고사리나물	
		깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	
		734Kcal, 15g/일	718Kcal 15g/일	728Kcal, 15g/일	722Kcal, 15g/일	
간식		참치오이카나페(125Kcal)	오렌지(55Kcal)	단호박스프(110kcal)	찐고구마/오미자차(110kcal)	
석식			현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
			홍합살무국	호박맑은국	유채된장국	맑은순두부찌개
			훈제오리볶음	낙지불고기	미트볼볶음	소고기두부조림
			쪽파김무침	상추쌈&쌈장	감자채볶음	청경채된장나물
			오이나물	궁채순나물	곤드레나물	감자샐러드
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
			624Kcal, 15g/일	620Kcal, 15g/일	612cal, 15g/일	612cal, 15g/일

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.

8월 식단표

2026/08/01 - 2026/08/31

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4주	24일	25일-채식데이	26일	27일	28일
중식	흑미밥	콩나물밥&양념장	백미밥	적두밥	기장밥
	보리새우배추국	대파버섯채개장	콩국수	부대찌개	명란순두부찌개
	해물제육볶음	실곤약잡채	매콤오리주물럭	고구마고로케	백순대볶음
	딸기요거트샐러드	오이탕탕이무침	올방개묵무침	숙주나물무침	양파부추무침
	시금치무침	토란대나물	얼갈이유자무침	맛살사과사라다	청경채나물
	배추김치	깍두기	얼무김치	배추김치	배추김치
	733Kcal, 15g/일	718Kcal, 15g/일	731Kcal, 15g/일	738Kcal, 15g/일	736Kcal, 15g/일
간식	고구마샌드위치(124Kcal)	복숭아(85kcal)	연두부양념장(65Kcal)	요거트&다진채소(95kcal)	파인애플(85kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	감자다시마국	황태무국	우거지해장국	새우완탕	아욱된장국
	간장닭갈비&상추쌈	연근조림	방어데리야끼구이	돈육표고찜	새송이감자조림
	가지나물	찐두부&양념장	호박볶음	콩나물무침	시래기나물
	새우살마늘쫀볶음	쭉갓나물	간장마늘쫀지	근대나물	고구마샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	624Kcal, 15g/일	604Kcal, 15g/일	618Kcal, 15g/일	622Kcal, 15g/일	609cal, 15g/일
5주	31일	1일	2일	3일	4일
중식	차수수밥				
	소고기떡국				
	오징어쭈꾸미볶음				
	느타리버섯나물				
	마늘쫀장아찌				
	배추김치				
	726Kcal, 15g/일				
간식	무쌈말이(54kcal)				
석식	현미잡곡밥				
	쭉갓어묵탕				
	돼지고기장조림				
	취나물볶음				
	무나물				
	배추김치				
	614Kcal, 15g/일				

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.