

2026년 08월 메뉴편성표(본푸드)

영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(8월31일)	토(1월0일)	토(1월0일)	토(1월0일)	토(1월0일)	토(8월1일)	일(8월2일)
아침	메뉴	들깨미역국					어묵국	유부뚝국
		연두부&양념장					오징어무조림	스크램블
		오징어젓갈					계절나물	계절나물
		도시락김					김	해초무침
		배추김치					배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	612kcal					624kcal	615kcal
간식		뉴케어검은깨고소한맛	마죽				마죽	마죽
점심	메뉴	시락국					소고기무국	미역국
		콩치김치찜					김치두루치기	간장제육
		무나물					호박나물	무생채
		제철나물					제철나물	물만두
		배추김치					배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	624kcal					670	650
간식		닭죽	물만두				영양갱	단호박죽
저녁	메뉴	홍합미역국					떡국	아욱국
		돈까스					두부조림	햄부침
		숙주나물					콩나물무침	오이냉채
		제철나물					제철나물	계절나물
		배추김치					배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	612kcal					611	615

효드림노인복지센터

2026년 08월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(8월3일)	화(8월4일)	수(8월5일)	목(8월6일)	금(8월7일)	토(8월8일)	일(8월9일)
아침	메뉴	북어국	미역국	다시마채국	사골 떡국	유부 못국	북엇국	순두부국
		오징어 무조림	순두부/양념장	베이컨 두부볶음	게살야채볶음	연두부&양념장	스크램블	실치무조림
		제철나물	제철나물	제철나물	오징어젓갈	제철나물	브로콜리	호박나물
		김자반	오징어젓갈	김자반	도시락김	양념깻잎	도시락김	김자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	610	588	608	625	595	600	615
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	시락국	시락국	어묵탕	소고기미역국	청국장	버섯국	떡국
		콩치통조림김치	간장불고기	카레	제육볶음	사태곤약장조림	간장불고기	스팸부침
		숙주무침	양배추&쌈장	돈까스	청포묵무침	계절나물	제철나물	계절나물
		제철나물	계절나물	무생채	제철나물	양배추쌈	오이냉채	숙주나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	610	588	608	625	595	600	615
간식		찐만두	카스텔라,음료	찐감자	녹두죽	증편, 음료	잔치국수	고구마
저녁	메뉴	들깨채국	열무 된장국	사골배추국	콩비지찌개	근대된장국	아욱된장국	배추된장국
		돈민찌 양배추 볶음	새우젓두부 조림	오리훈제야채볶음	계란말이	햄부침	소고기 야채볶음	계란장조림
		무나물	가지튀김	재철나물	버섯볶음	호박나물	느타리튀김	제철나물
		열무지짐	제철나물	얼갈이된장나물	제철나물	얼갈이나물	계절나물	무생채
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	615	632	618	638	611	648	638

효드림노인복지센터

2026년 08월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(8월10일)	화(8월11일)	수(8월12일)	목(8월13일)	금(8월14일)	토(8월15일)	일(8월16일)
아침	메뉴	유부무국	콩나물국	미소된장국	북엇국	유부미소국	콩나물국	들깨미역국
		베이컨두부볶음	스크램블	연두부&양념장	베이컨 두부볶음	오징어무조림	스크램블	연두부&양념장
		제철나물	제철나물	양념깻잎	오징어젓갈	순두부 양념장	제철나물	계절나물
		오징어젓갈	김	간장깻잎	김자반	양념깻잎	김	오징어젓갈
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	두부된장국	오이냉국	미역국	어묵탕	닭곰탕	황태국	참치추어탕
		돈간장불고기	제육볶음	소불고기	공치김치찜	간장불고기	돼지목살김치찜	간장제육
		오이냉채	양배추 쌈/ 쌈장	잡채	호박새우젓볶음	제철나물	제철나물	감자샐러드
		고사리나물	미역줄기볶음	야채사라다	계절나물	콩나물무침	호박새우젓볶음	계절나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	624	615	723	618	659	715	566
간식		피자	제철과일	단팥빵	삶은계란	고구마	쌀과자, 음료	부추전
저녁	메뉴	시락국	북엇국	들깨무채국	찐감자	미역국	배추된장국	시래기된장국
		참치 야채볶음	들기름두부조림	햄부침	훈제오리볶음	비엔나캐첩볶음	계살야채볶음	계란장조림
		마카로니 계란샐러드	계절나물	제철나물	무나물	제철나물	가지튀김	오이냉채
		제철나물	가지튀김	도라지무침	제철나물	두부튀김	호박나물	계절나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	618	610	713	695	705	654	623

효드림노인복지센터

2026년 08월 메뉴편성표(본푸드)

영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(8월17일)	화(8월18일)	수(8월19일)	목(8월20일)	금(8월21일)	토(8월22일)	일(8월23일)
아침	메뉴	달걀파국	오징어두부뚝국	시락국	순두부계란탕	유부국	북엇국	미역국
		실치무조림	스크램블	순두부&양념장	베이컨야채볶음	오징어무조림	순두부&양념장	베이컨두부볶음
		콩나물무침	제철나물	제철나물	양념깨잎	계절나물	오징어젓갈	양념깨잎
		오징어젓갈	파래자반	오징어젓갈	김	간장마늘쫄	건파래볶음	도시락김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	609	624	615	605	595	600	615
간식		마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛
점심	메뉴	건새우아욱국	오이냉국	청국장	어묵탕	들깨미역국	도토리묵냉국	시금치국
		간장 불고기	콩치김치찜	간장불고기	짜장	제육볶음	돼지고기김치두루치기	당면소불고기
		부추전	마늘쫄 볶음	청포묵김가루무침	돈까스	계절나물	야채전	청경채나물
		얼갈이겉절이	숙주나물	얼갈이겉절이	단무지무침	상추양념쌈장	제철나물	숙주나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	615	621	611	615	620	612	610
간식		떠먹는요구르트	크림빵	제철과일	영양갱	검은깨두유	제철과일	찐감자
저녁	메뉴	황태국	된장찌개	북어미역국	소고기 무국	근대된장국	아욱된장국	버섯국
		두부구이	가지튀김	스모크햄부침	느타리탕수육	오리훈제볶음	분홍소세지전	간장불고기
		숙주무침	어묵볶음	김치볶음	계란찜	호박볶음	어묵볶음	도토리묵
		계절나물	계절나물	얼갈이나물	브로콜리&초장	얼갈이나물	계절나물	무생채
		배추김치	배추김치	오이냉채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	618	687	670	650	645	650	660

효드림노인복지센터

2026년 08월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(8월 24일)	화(8월 25일)	수(8월 26일)	목(8월 27일)	금(8월 28일)	토(8월 29일)	일(8월30일)
아침	메뉴	시래기된장국	북어국	건새우 미역국	순두부계란탕	유무미소국	북어국	시락국
		순두부&양념장	베이컨 두부볶음	돈민찌 숙주볶음	참치김치볶음	연두부&양념장	베이컨두부볶음	스크램블
		제철나물	양념깨잎	제철나물	제철나물	조림새송이	제철나물	양념깨잎
		오징어젓갈	김자반	김	오징어젓갈	양념갯잎	김	김자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	610	591	598	602	587	611	610
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽
점심	메뉴	어묵무국	소고기묵국	어묵탕	사골배추국	청국장	어묵탕	순두부국
		제육볶음	콩치김치찜	하이라이스	간장불고기	사태곤약장조림	간장불고기	김치두루치기
		제철나물	청포묵	생선까스	양배추쌈	콩나물무침	오이냉채	물만두
		애호박나물	미나리 나물	무생채	계절나물	제철나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	623	625	624kcal	617	624	622	617
간식		닭죽	카스텔라	고구마	제철과일	단호박죽	단팥빵	떠먹는요구르트
저녁	메뉴	들깨무채국	근대된장국	오징어무국	들깨미역국	시금치된장국	열무된장국	콩나물국
		계란장조림	돈육 야채볶음	햄부침	애그스크램블	모듬버섯볶음	스크램블 에그	베이컨 양배추볶음
		토란대나물	가지튀김	제철나물	호박나물	두부조림	소세지야채볶음	호박나물
		계절나물	계절나물	감자채볶음	계절나물	고사리나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	615	652	648	620	611	648	638

효드림노인복지센터

1. 상기 내용은 시장수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

2. 알레르기 유발식품(알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등) 있는 경우 센터에 알려 주시면 대체식이 제공 됩니다.