

식 단 표

2026년 8월

정평실버복지센터재가장기요양기관

구분	월	화	수	목	금	토(08.01)
점심식단						잡곡밥
						오이냉국 두부찌개 조기구이 호박볶음
						김치
						잡곡밥
저녁식단						김치어묵국 도토리묵무침 호박볶음 오이무침
						김치
						홍합살야채죽/차
						두유
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어미역국 돼지불고기 마늘쫄면치볶음 양배추샐러드	배추시락국 고등어구이 우영채볶음 가지나물	육개장 코다리무조림 고추전 다시마채무침	고디국 닭찜 깨순조림 숙주나물무침	콩나물냉국 마파두부 견과류연근조림 오이무침	근대된장국 미트볼조림 김치전 콩나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
저녁식단	북어미역국 돈육버섯볶음 마늘쫄면치볶음 김가루파무침	배추시락국 가지나물 오이무침 풋고추된장무침	육개장 어묵야채볶음 고추전 오이무침	고디국 감자조림 깨순조림 양배추겉절이	김치순두부국 계란찜 마파두부 오이무침	근대된장국 김치전 계란장조림 순두부/양념장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	야채콩죽/차	버섯야채죽/차	야채죽/차	소고기야채죽/차	땅콩죽/차	연근야채죽/차
	콩국수	초코파이	두유	주스	우뭇가사리콩국	카스타드
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북엇국 제육볶음 우영조림 열무물김치	맑은콩나물국 오징어야채볶음 다시마전 애호박볶음	오이미역냉국 짜장 멸치야채볶음 가지볶음	근대된장국 잡채 고등어구이 오이유자청무침	조갯살미역국 버섯소불고기 병아리콩조림 깨순멸치볶음	고디국 임연수구이 명엽채볶음 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
저녁식단	북엇국 두부조림 우영조림 오이무침	김치콩나물국 순두부/양념장 다시마전 김가루파무침	김치어묵국 카레 멸치야채볶음 깻잎지무침	근대된장국 잡채 다시마채무침 숙주나물무침	조갯살미역국 두부찌개 병아리콩조림 콩나물무침	고디국 계란찜 명엽채볶음 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	야채죽/차	땅콩죽/차	북어야채죽/차	야채죽/차	땅콩죽/차	조갯살야채죽/차
	잔치국수	단호박죽	두유	카스타드	찜감자	두유

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장 코다리무조림 견과류연근조림 근대나물무침	소고기미역국 제육볶음 우영채볶음 호박버섯볶음	북엇국 마파두부 마늘쫀면치볶음 근대나물무침	육개장 가자미조림 연근조림 다시마채무침	얼갈이배춧국 닭찜 애호박볶음 콩나물무침	참치김치찌개 고추전 명엽채볶음 오이유자청무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장 도토리묵무침 명엽채볶음 단무지무침	소고기미역국 돈육버섯볶음 우영채볶음 양배추찜/쌈장	북엇국 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침	육개장 어묵야채볶음 연근조림 다시마채무침	얼갈이배춧국 감자조림 순두부/양념장 풋고추된장무침	참치김치찌개 명엽채볶음 숙주맛살무침 오이무치
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	땅콩죽/차	복어야채죽/차	호두아몬드죽/차	호박야채죽/차	야채콩죽/차	버섯야채죽/차
오후간식	초코파이	카스타드	구운계란	두유	주스	술떡
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부된장찌개 돼지불고기 부추전 우영조림	고디국 임연수무조림 부추산적조림 썩갓무침	오징어무국 카레 분홍소세지전 오이무침	오이미역냉국 수육/쌈장 어묵김치찌개 양파초절임	복어계란국 고등어구이 두부조림 콩나물무침	배추시락국 순두부계란찜 마늘쫀면치볶음 숙주나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부된장찌개 도토리묵무침 부추전 우영조림	고디국 고사리버섯볶음 부추산적조림 깻잎지무침	오징어무국 계란찜 감자조림 양배추샐러드	복어미역국 돈육버섯볶음 어묵김치찌개 호박볶음	복어계란국 가지볶음 김가루파무침 숙주나물무침	배추시락국 어묵볶음 마늘쫀면치볶음 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	땅콩죽/차	땅콩죽/차	야채콩죽/차	조갯살야채죽/차	버섯야채죽/차	땅콩죽/차
오후간식	구운계란	새알심들깨미역국	우뫼가사리콩국	두유	묵사발	초코파이
구분	월(08.31)					
점심식단	잡곡밥					
	육개장 조기구이 감자조림 썩갓두부무침					
	김치					
저녁식단	잡곡밥					
	육개장 순두부찌개 오이무침 썩갓두부무침					
	김치					
오전간식	야채콩죽/차					
오후간식	잔치국수					

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.



정평실버복지센터