식단표

2026년 08월

온맘재가노인복지센터

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1
					아침(583kcal) 잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 숙주나물 감자조림 포기김치 저녁(486kcal) 잡곡밥 얼갈이된장국 코다리조림 콘샐러드 도토리묵무침 포기김치
					점심(512kcal) 흰쌀밥 순두부찌개 오리불고기 시금치나물 오이지무침 포기김치 간식 두유 카스타드
3	4	5	6	7	8
아침(505kcal) 흰쌀밥 콩나물국 햄전 김구이 오이무침 포기김치 저녁(521kcal) 잡곡밥 대구지리탕 비엔나야채볶음 쑥갓나물 락교무침 포기김치	점심(565kcal) 잡곡밥 어묵국 쭈삼불고기 감자전 마늘쫑무침 포기김치 간식 율무차 슈크림빵	아침(498kcal) 잡곡밥 감자국 소불고기 가지나물 김자반 포기김치 저녁(522kcal) 잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 맛살미역줄기볶음 무생채 포기김치	점심(555kcal) 보리밥 김치말이국수 고기만두 마카로니콘샐러드 오이송송무침 포기김치 간식 뉴케어 수박	아침(651kcal) 흰쌀밥 옹심이국 닭살엿장조림 숙주나물 명엽채볶음 포기김치 저녁(694kcal) 흰쌀밥 고추장찌개 너비아니구이 연근조림 고춧잎무침 포기김치	점심(662kcal) 잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채볶음 새송이버섯볶음 부추겉절이 포기김치 간식 두유 찐감자	아침(484kcal) 잡곡밥 북어채국 돈육장조림 고구마순볶음 연두부*양념장 포기김치 저녁(615kcal) 보리밥 팽이장국 카레 양상추샐러드*드레싱 단무지채무침 포기김치	점심(483kcal) 흰쌀밥 미소장국 돈육새송이장조림 애호박볶음 실곤약야채무침 포기김치 간식 율무차 참외	아침(503kcal) 흰쌀밥 아욱된장국 완자전 마늘쫑지무침 콩나물무침 포기김치 저녁(491kcal) 잡곡밥 올갱이국 해물굴소스볶음 마파두부 근대나물 포기김치	점심(544kcal) 잡곡밥 오징어무국 소고기야채볶음 아삭이고추쌈장무침 마늘장아찌 포기김치 간식 뉴케어 카스타드	아침(429kcal) 잡곡밥 얼갈이된장국 캔꽁치김치조림 청포묵김가루무침 쑥갓나물 포기김치 저녁(599kcal) 보리밥 청국장찌개 해물파전 어묵볶음 돌나물*초장 포기김치	점심(632kcal) 흰쌀밥 들깨무국 닭살소금구이 느타리초장무침 열무나물 포기김치 간식 두유 단팥빵
10	11	12	13	14	15 광복절
아침(544kcal) 흰쌀밥 실파장국 오징어야채볶음 단호박조림 얼갈이된장나물 포기김치 저녁(551kcal) 보리밥 청국장찌개 꽁치캔무조림 취나물볶음 배추나물 포기김치	점심(542kcal) 잡곡밥 열무된장국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치 간식 율무차 빵울토마토	아침(508kcal) 잡곡밥 미소장국 돈육새송이장조림 두부구이*양념장 미역초장무침 포기김치 저녁(549kcal) 보리밥 알탕 제육볶음 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치	점심(675kcal) 흰쌀밥 크림스프 돈가스*소스 토마토소스스파게티 그린샐러드 포기김치 간식 뉴케어 찐감자	아침(605kcal) 흰쌀밥 감자양파국 닭살데리야끼구이 김자반볶음 미나리생채 포기김치 저녁(656kcal) 흰쌀밥 순두부백탕 훈제오리구이 비름나물무침 쌈무 포기김치	점심(685kcal) 잡곡밥 부대찌개 순대야채볶음 우엉채조림 해초무침 포기김치 간식 두유 골드키위	아침(573kcal) 흰쌀밥 소고기당면국 참치김치볶음 온두부 연근샐러드 포기김치 저녁(483kcal) 보리밥 두부김치국 우육청경채굴소스볶음 동부묵김가루무침 오이송송무침 포기김치	점심(711kcal) 흰쌀밥 감자국 짜장밥 깐풍기 짜사이무침 포기김치 간식 율무차 찐단호박	아침(478kcal) 잡곡밥 아욱된장국 가자미구이 가지굴소스볶음 부추무침 포기김치 저녁(562kcal) 잡곡밥 매콤어묵국 닭가슴살장조림 유부쑥갓무침 돌나물무침 포기김치	점심(522kcal) 흰쌀밥 삼계탕 두부조림 숙주나물 참나물겉절이 포기김치 간식 뉴케어 마카렛	아침(469kcal) 흰쌀밥 사골곰탕 날치알계란찜 호박양파볶음 곰피*초장 포기김치 저녁(605kcal) 보리밥 돈육고추장찌개 해물완자전 맛살버섯볶음 청경채겉절이 포기김치	점심(847kcal) 잡곡밥 칼국수 너비아니구이 아삭이고추된장무침 다시마튀각 포기김치 간식 두유 치즈케익

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(474kcal)	점심(494kcal)	아침(645kcal)	점심(579kcal)	아침(457kcal)	점심(575kcal)	아침(590kcal)	점심(622kcal)	아침(507kcal)	점심(772kcal)	아침(534kcal)	점심(648kcal)
흰쌀밥 매생이국 두부조림 죽순야채볶음 부추무침 포기김치	잡곡밥 북어국 안동찜닭 궁채나물 양념깻잎지 포기김치	흰쌀밥 물만두국 치킨너겟*머스타드 고구마순볶음 곤대나물 포기김치	보리밥 미소장국 돈육폭찹 알감자조림 마늘쫑지무침 포기김치	잡곡밥 소고기토란국 연두부*양념장 고들빼기무침 구이김 포기김치	흰쌀밥 배추들깨국 오삼불고기 취나물볶음 콩나물맛살겨자채 포기김치	흰쌀밥 들깨무국 콩나물불고기 감자조림 오이지무침 포기김치	잡곡밥 차돌된장찌개 가지미구이 올방개묵*양념장 오이탕탕이 포기김치	잡곡밥 온도토리묵국 새우살파프리카볶음 연근조림 열무나물 포기김치	흰쌀밥 두부김치국 훈제오리찜*소스 건새우볶음 쌈무 포기김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 버섯소불고기 상추무침 숙주나물 포기김치	보리밥 사골우거지국 제육볶음 우렁강된장/찐양배추 무생채 포기김치
저녁(551kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식	저녁(539kcal)	간식	저녁(482kcal)	간식
흰쌀밥 돈등뼈감자탕 두부구이*양념장 비타장아찌 청경채겉절이 포기김치	율무차 엄마손파이	잡곡밥 팽이장국 우육파채불고기 볼어묵조림 치커리유자청무침 포기김치	뉴케어 찐고구마	보리밥 고추장찌개 갈치구이 단호박조림 도라지생채 포기김치	두유 초코파이	흰쌀밥 알탕 미트볼조림 브로콜리볶음 오복지무침 포기김치	율무차 단팥빵	흰쌀밥 참치추어탕 팽이버섯전 사과양배추샐러드 돌나물 포기김치	뉴케어 찐감자	흰쌀밥 맑은미역국 캔꽁치김치조림 콘샐러드 알마늘장아찌 포기김치	두유 수박화채
24		25		26		27		28		29	
아침(471kcal)	점심(456kcal)	아침(617kcal)	점심(408kcal)	아침(565kcal)	점심(671kcal)	아침(453kcal)	점심(532kcal)	아침(518kcal)	점심(640kcal)	아침(519.3kcal)	점심(481.2kcal)
잡곡밥 열무된장국 두부구이*양념장 크래미파프리카볶음 명이나물 포기김치	흰쌀밥 꽃게탕 돈사태찜 동부묵김무침 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥 김칫국 떡갈비 도라지볶음 비름나물무침 포기김치	흰쌀밥 육개장 코다리무조림 맛살야채볶음 참나물생채 포기김치	흰쌀밥 돈육고추장찌개 부추장떡 꼬들단무지무침 고사리나물 포기김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 사각어묵볶음 상추겉절이 포기김치	흰쌀밥 다시마무국 돼지고기김치찜 양배추볶음 오이탕탕이 포기김치	잡곡밥 유부장국 고기듬뿍카레 치킨까스*소스 단무지무침 포기김치	잡곡밥 홍합부추국 닭조림 마늘쫑볶음 돌나물*초장 포기김치	흰쌀밥 차돌된장찌개 한식잡채 감자조림 청경채볶음 포기김치	보리밥 냉이된장찌개 소불고기 가지두반장볶음 열무숙채나물 포기김치	흰쌀밥 김치콩나물국 오삼불고기 천사채샐러드 상추*쌈장 포기김치
저녁(440kcal)	간식	저녁(535kcal)	간식	저녁(493kcal)	간식	저녁(529kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식
흰쌀밥 콩나물국 해물굴소스볶음 단호박조림 해초무침 포기김치	율무차 찐단호박	잡곡밥 대구지리 느타리버섯볶음 김치전 열무나물 포기김치	뉴케어 순대찜	보리밥 청국장찌개 삼치엿장조림 가지양파볶음 파래자반볶음 포기김치	두유 연양갱	잡곡밥 미소장국 오리불고기 호박양파볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	율무차 바나나	흰쌀밥 짬뽕국 두부구이*양념장 취나물볶음 청포묵김가루무침 포기김치	뉴케어 방울토마토	잡곡밥 꽃게탕 베이컨야채볶음 우엉채조림 쑥갓나물 포기김치	두유 단팥빵
31											
아침(476kcal)	점심(756kcal)										
잡곡밥 우동국 제육볶음 크래미브로콜리볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 느타리된장국 소고기콩나물비빔*양념장 계란후라이 도토리묵무침 포기김치										
저녁(535kcal)	간식										
흰쌀밥 북어채국 너비아니구이 가지양념찜 부추무침 포기김치	율무차 비피더스										

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표