

2026년 8월 표준식 식단

시설명:어린이노인요양시설

구분							1[토]
아침	카카오북 채널에서 8월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요. 	*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal *1일 단백질 권장섭취량 : 65g *식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다. *김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다. *탄탄제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단					백미밥 송농 훈제오리양파볶음 표고버섯조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식							토마토⑫
점심							백미밥 감자된장찌개⑤⑥ 닭살양념구이 ⑤⑥⑩ 브로콜리맛살볶음 ①③⑥⑧ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식							크래커②⑤⑥⑩ 액상발효유②
저녁							백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)							1879/83
구분	2[일]	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
아침	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지굴소스볶음⑤⑥⑩ 견과레자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵/양념장③⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육파리고추장조림 ⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 갈치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	백미밥 송농 쇠불고기⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	호상발효유②	참외	액상발효유②	바나나	우유미숫가루②⑤⑥	수박	호상발효유②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 코다리강정⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥½ 잔치국수⑤⑥⑨ 편만두/초간장⑤⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 돈육파래불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 컬리플라워베이컨볶음 ⑤⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	전육수수 매실차	카스텔라①②⑤⑥ 두유⑤	파배기①②⑤⑥ 오미자차	햇케이크①②⑤⑥ 검은콩두유⑤	전병⑤⑥ 매밀차③	머핀①②⑤⑥ 액상발효유②	찰보리빵①②⑥ 수정과
저녁	백미밥 추어탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 어슷우영조림⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 숙것나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 강낭콩조림⑤⑥ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부강정①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 오리로스구이 파프리카잡채⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2139/118	2147/87	2200/87	2200/80	2200/90	2200/87	2145/88

구분	9[일]	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금] 말복	15[토] 광복절
아침	백미밥 순두부백탕⑤ 참치채소볶음⑤ 표고버섯조림⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무침국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑩⑬ 가지볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑩ 도토리묵/양념장⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 애호박볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송농 달걀장조림①⑤⑥ 미니새송이버섯초무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	복숭아⑩	두유⑤	자두	호상발효유②	키위	검은콩두유⑤	오렌지
점심	백미밥 오이냉국 미니돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 채소카레②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 오복지무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채당근볶음⑤ 참나물사과무침 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	햄김치볶음밥/ 달걀후라이①⑤⑥⑨⑩ 우동장국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥½ 닭갈국수⑥⑬ 김치전①⑤⑥⑨ 부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 고갈비⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ 엑상발효유②	약과⑤⑥ 옥수수수염차	쌀과자⑤⑥ 검은콩두유⑤	찐고구마 보리차	소보로빵①②④⑤⑥ 두유⑤	수박화채②	밤식빵②⑤⑥ 엑상발효유②
저녁	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ 율방개목무침⑤⑥ 호박익힌장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 떡국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑨ 마늘중건과류조림⑤⑥⑭ 부추나물 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 가자미구이⑤⑥ 곤약김무침⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 팽이버섯볶음⑤ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑨ 우영조림⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2150/85	2170/75	1995/85	2114/87	2200/98	2169/77	2117/81
구분	16[일]	17[월] 대체공휴일	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
아침	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑤⑩⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 진미채볶음⑤⑥⑫⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 콩치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 참나물숙채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑤⑥⑨ 온두부찜/양념장⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기묵살양파볶음⑤⑩ 감자조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송농 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 파리고추찜⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치⑨
오전간식	호상발효유②	참외	우유미숫가루②⑤⑥	멜론	엑상발효유②	수박	호상발효유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 땅콩조림④⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물⑨ 깻잎/쌈무 배추김치⑨	백미밥 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수육/소스⑤⑥⑩⑫⑬ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 양송이버섯볶음⑤⑥ 양상추샐러드/참깨소스①⑤ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 유부채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박범벅①②⑤ 식혜	호밀빵①②⑤⑥ 검은콩두유⑤	양갱⑤⑥ 동글레차	모닝빵①②⑤⑥ 두유⑤	호두과자①②⑥⑭ 작두콩차	롤케이크①②⑤⑥ 엑상발효유②	치즈빵①②⑤⑥ 결명자차
저녁	백미밥 순두부찌개⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑨ 고사리볶음⑤⑥ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑨ 옥수수달걀말이①⑤⑫ 채소베이컨볶음⑤⑩ 오이지무침 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제뽕국⑤⑥⑨ 동태전①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감갓국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 애호박볶음⑤ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2061/79	2200/86	2183/94	2200/102	2028/80	2200/96	2144/80

구분	23[일]	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
아침	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기마늘종볶음⑤⑥⑨ 강낭콩조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 파프리카햄볶음⑤⑥⑩ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리깨무침 오이나물 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑤ 어묵볶음⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 재육볶음⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 훈제오리구이/ 머스터드소스①⑤ 어슷우영조림⑤⑥ 꼬시래기초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송송 가자미무조림⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오전간식	사과	검은콩두유⑤	바나나	호상발효유②	토마토⑫	두유⑤	키위
점심	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑤ 가지전①⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑦ 도토리묵/양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	주꾸미달걀밥⑤⑥ 미역냉국⑤⑥ 미니돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 명엽채볶음⑤⑥ 오복지들기름무침 배추김치⑨	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑨ 건새우볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돼지고기채피망볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯구이⑤ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① 엑상발효유②	편감자 대추차	점식빵②⑤⑥ 두유⑤	약밥⑤⑥ 보리차	땅콩샌드①②④⑤⑥ 엑상발효유②	통밀쿠키①②⑤⑥ 유자차	증편 검은콩두유⑤
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 양배추콘샐러드①⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑫ 표고버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 뱅어포조림⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 떡국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박맑은국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑤ 양배추베이컨볶음⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2091/90	1968/73	2170/92	2200/94	2169/88	2200/104	2105/81
구분	30[일]	31[월]					
아침	백미밥 무칫국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑤ 청포묵무침⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵고추장볶음⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨					
오전간식	우유미숫가루②⑤⑥	사과					
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 파리고추찜⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑥ 배추김치⑨					
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥ 오미자차	크래커②⑤⑥⑫ 엑상발효유②					
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥⑫ 컬리플라워볶음 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기대파볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질 (kcal/g)	2130/84	2059/91					

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			
백미	현미	흑미	찰쌀	두부	순두부	연두부	
산	산	산	산	산	산	산	
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	얼갈이	고춧가루				
산	산	산	산				
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
명태(코다리)	미꾸라지	오징어	갈치	주꾸미	고등어	낙지	명태(동태)
산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품							
훈제오리	미트볼	소시지	햄	떡갈비	베이컨	미니돈까스	섭산적
오리고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산
	쇠고기: 산			쇠고기: 산			쇠고기: 산
식육가공품							
비엔나	동그랑땡	탕수육	너비아니				
돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산				
			쇠고기: 산				
수산물가공품							
참치캔	진미채						
다랑어: 산	오징어: 산						

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.