

식단표

2026년 08월

포도나무요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침(562kcal)	점심(635kcal)
												쌀밥/흰죽 두부새우젓국 돈육무장조림 시금치나물 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 우렁된장찌개 느타리돈육불고기 멸치볶음 호박나물 배추김치
												저녁(578kcal)	간식
												잡곡밥/생선살죽 콩나물국 삼치테리아끼구이 가지볶음 청경채나물 배추김치	뉴케어 찐감자 커피
2		3		4		5		6		7		8	
아침(565kcal)	점심(635kcal)	아침(568kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(640kcal)	아침(554kcal)	점심(632kcal)	아침(562kcal)	점심(638kcal)	아침(572kcal)	점심(628kcal)	아침(564kcal)	점심(634kcal)
쌀밥/흰죽 들깨미역국 참치두부조림 감자조림 마카로나샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 계란두부국 코다리무조림 맛살콩나물오이겨 자무침 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 부추재첩국 계란찜 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 돈육무장조림 얼갈이나물 마늘쫀무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨무채국 돈민짜야채볶음 얼무나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 닭살테리아끼조림 브로컬리*초장 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 계란말이 연두부&양념장 무생채 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 계란파국 돈육짜장소스 생선까스&타르스 스 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 돈육두부조림 호박야채볶음 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골우거지국 제육볶음 표고버섯양배추볶 음 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 메추리알조림 건새우미늘종볶음 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 물냉면/삶은계란/ 오이고명 물만두*초간장 오이된장무침 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 돈채피망볶음 청포묵감자루무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩나물국 고등어무조림 근대나물 황도샐러드&드레싱 배추김치
저녁(572kcal)	간식	저녁(579kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 된장찌개 제육볶음 브로컬리참깨무침 시금치나물 배추김치	뉴케어 꿀호떡 딸기주스	잡곡밥/오리살죽 팽이버섯된장국 훈제오리피망볶음 도토리묵*양념장 부추양파무침 배추김치	뉴케어 단호박죽	잡곡밥/생선살죽 들깨미역국 임연수구이 감자조림 청경채나물 배추김치	뉴케어 요플레 쿠키	잡곡밥/두부야채죽 감자양파국 돈육고양장조림 썩고두부무침 배추나물 배추김치	뉴케어 후레쉬베리 오렌지주스	잡곡밥/닭죽 어묵국 안동찜닭 감자제육볶음 무나물 배추김치	뉴케어 수박	잡곡밥/생선살죽 맑은순두부국 동태전 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	뉴케어 찐감자 바나나주스	잡곡밥/계란양배추 죽 배추된장국 고추장불고기 고구마조림 양배추당근볶음 배추김치	뉴케어 오예스 커피

9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침(572kcal)	점심(645kcal)	아침(572kcal)	점심(642kcal)	아침(564kcal)	점심(640kcal)	아침(565kcal)	점심(654kcal)	아침(563kcal)	점심(538kcal)	아침(569kcal)	점심(641kcal)	아침(571kcal)	점심(640kcal)
쌀밥/흰죽 시금치된장국 소고기야채볶음 가자나물 부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합살무국 간장물고기 브로컬리채볶음 들깨오이볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 간짜리마리국 부드러운달걀장조림 호박나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 소고기미역국 소불고기 탕평채 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 호박배우섯국 메추리알장조림 들깨고사나물 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 보리비빔밥 꽃게된장찌개 스크램블에그 콩나물무침/무생채 얼무김치	쌀밥/흰죽 황태국 계란말이 훈제오리야채볶음 가자나물 부추무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 훈제오리야채볶음 가자나물 부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 비빔밥 돈민짜이채볶음 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	잡곡밥/바섯죽 된장찌개 돈육바섯불고기 새송이버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물배추국 소고기미역국 계란말이 건새우무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 달걀&당면 돈육두부야채조림 애호박배우섯볶음 아삭이고추오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란말이 선명치볶음 연근흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 안동찜닭 콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치
저녁(576kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식
잡곡밥/야채죽 들깨미역국 돈육미파두부 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	뉴케어 오에스 커피	잡곡밥/생선살죽 사골우가자국 가자나구이 실근야채무침 무나물 배추김치	뉴케어 커피콩빵 딸기주스	잡곡밥/닭죽 들깨무채국 고구마달걀비 트러니바섯야채볶음 시래기된장찌지 배추김치	뉴케어 생선케익 커피	잡곡밥/감자죽 근대된장국 한식잡채 돈육우엉조림 브로컬리초무침 배추김치	뉴케어 요거트 쿠키	잡곡밥/참치죽 콩나물국 콩치무조림 콩나물무침 청포묵감자튀무침 배추김치	뉴케어 제철과일	잡곡밥/계란죽 미역오야생국 돈육장조림 맛살양배추볶음 근대나물 배추김치	뉴케어 롤케익 커피	잡곡밥/바섯야채죽 야생국 바섯불고기 시금치나물 무나물 배추김치	뉴케어 찐감자 커피
16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(568kcal)	점심(642kcal)	아침(670kcal)	점심(638kcal)	아침(573kcal)	점심(640kcal)	아침(570kcal)	점심(629kcal)	아침(565kcal)	점심(642kcal)	아침(564kcal)	점심(638kcal)	아침(568kcal)	점심(651kcal)
쌀밥/흰죽 유부된장국 두부구이*양념장 유채나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 돈육야채소스 물만두찜&초간장 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란말이 감자조림 우엉조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 바섯들깨국 제육볶음 부추전 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채피망볶음 연두부&양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 떡국 코다리무침 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 유부된장국 토마토스크램블 햄치즈볶음 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 숙달어묵탕 달걀비빔볶음 해파리냉채무침 얼갈이된장찌지 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 돈육장조림 진멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 진치국수 유부/호박/지단 갈비민두*초간장 청포묵당근무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 메추리알조림 시금치나물 감자샐러드 배추김치	백미밥/야채죽 팽이버섯국 돈육야채소스 생선까스*타르소스 도라지오이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 우민짜이채볶음 참치무침 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 홍합살미역국 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 얼무나물 배추김치
저녁(568kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식
잡곡밥/생선살죽 두부호박국 삼치무조림 감자채볶음 배추나물 배추김치	뉴케어 꿀호떡 바나나주스	잡곡밥/닭죽 간짜국 달걀심장조림 맛살곤약파오무침 유채나물 배추김치	뉴케어 카스투스 커피	잡곡밥/오리살죽 호박배우섯국 훈제오리야채볶음 미역오이초무침 숙주당근무침 배추김치	뉴케어 단호박죽	잡곡밥/브로컬리죽 계란맛국 돈육시래기조림 브로컬리숙회&초 장 가자나물 배추김치	뉴케어 오픈데 쿠키	잡곡밥/바섯죽 돈육콩비빔국 동태전 표고바섯볶음 공심채나물 배추김치	뉴케어 커피콩빵 오렌지주스	잡곡밥/닭죽 황태국 치킨테리야끼볶음 간새우호박볶음 오복지무침 배추김치	뉴케어 제철과일	잡곡밥/검은깨죽 계란맛국 소불고기 어묵채볶음 들깨무나물 배추김치	뉴케어 찐감자 딸기주스
23		24		25		26		27		28		29	
아침(572kcal)	점심(638kcal)	아침(570kcal)	점심(624kcal)	아침(569kcal)	점심(634kcal)	아침(573kcal)	점심(640kcal)	아침(568kcal)	점심(642kcal)	아침(580kcal)	점심(638kcal)	아침(574kcal)	점심(639kcal)
쌀밥/흰죽 복어국 부드러운달걀장조림 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기배추사브국 돈육두부조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 계란말이 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 계란맛국 돼지고기무침조림 노트리피망볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 우민짜이채볶음 연두부&양념장 가자나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 홍합살미역국 간장찜닭 맛살야채볶음 들깨무나물 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓무채국 메추리알장조림 참치무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 동태콩나물국 훈제오리야채볶음 어묵조림 호박나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 돈육두부조림 표고바섯볶음 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 배추는감자탕 계란말이 오징어젓갈 근대나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈채피망볶음 배추나물 브로컬리초회 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 우렁이된장찌개 제육볶음 청포묵감자튀무침 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 단호박샐러드 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/들깨야채죽 바지락순두부탕 돈육미파두부 돈육가자나물 유채나물무침 배추김치
저녁(572kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식
잡곡밥/생선살죽 열무된장국 고동어무조림 감자채볶음 청경채나물 배추김치	뉴케어 롤케익 커피	잡곡밥/닭야채죽 돈육유부국 돈육파장소스 물만두*초간장 새콤무생채 배추김치	뉴케어 후레쉬베리 커피	잡곡밥/바섯죽 물만두국 편육계자무침 새송이버섯볶음 브로컬리참깨무침 배추김치	뉴케어 단호박죽	잡곡밥/감자죽 황태해장국 돈육간장불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	뉴케어 오픈데 쿠키	잡곡밥/두부야채죽 간짜리마리국 콩치무조림 두두부무침 콩나물무침 배추김치	뉴케어 커피콩빵 오렌지주스	잡곡밥/야채죽 콩나물국 생선까스&소스 고구마조림 양배추샐러드&소 스 배추김치	뉴케어 수박	잡곡밥/계란야채죽 복어국 간장불고기 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	뉴케어 찐감자 딸기주스

30		31						
아침(562kcal)	점심(628kcal)	아침(568kcal)	점심(630kcal)					
쌀밥/흰죽 어묵탕 소불고기 호박나물 부추무침 백김치	잡곡밥/닭죽 된장찌개 닭볶음탕 건새우호박볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우가지국 계란찜 청경채나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥/바섯죽 배추된장국 바섯불고기 새송이버섯조림 양배추당근볶음 배추김치					
저녁(573kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식					
잡곡밥/생선살죽 맑은무재국 가지비구이 느타리야채볶음 사라기된장찌짐 배추김치	뉴케어 폴호떡 커피	잡곡밥/오리살죽 계란국 훈제오리야채볶음 감자조림 알갈이무침 배추김치	뉴케어 평리수 바나나주스					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀(밥,죽,누룽지): 국내산/ 콩(두부류,콩국수,콩비지):수입산 / 김치 : 배추 – 국내산,중국산 고춧가루 – 국내산,중국산 / 돼지고기-국내산,수입산 / 오리고기 : 국내산,중국산 / 닭고기 : 국내산, 브라질산 / 소고기 : 호주산,미국산 / 수산물(낙지,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,조기,다랑어,주꾸미,전복)-수입산
 ※ (주)제이엠푸드에스 / 작성자: 윤선희 영양사