골드스푼 2025년 [8월] 식단표

밥이 백성의 하늘이다 -세종-

영양사 : 강은옥 [면허번호 975-]

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						잡곡밥 계란탕 메추리알장조림 나박무새우젓지짐 메실간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 장치아채볶음 우엉채조림 우모목무침 배추김치
아침칼로리						520	535
점심						잡곡밥 시골된장국 훈제오리야채볶음 새송이버섯볶음 열치볶음 배추김치	잡곡밥 오징어무국 돈불고기 유부다시마조림 맛살계장무침 배추김치
점심칼로리(kcal)						650	655
저녁						잡곡밥 우동국 돈육가지볶음 그린빈스볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 건새우야목국 딱깔비조림 카레감자채볶음 돗나물무침 배추김치
저녁칼로리						550	550
오전간식						두유	유산균음료
오후간식						카스타드	꿀호떡
기능별식이						흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨						흰죽	흰죽
경관						고기영양죽	고기영양죽
저염						야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
아침	잡곡밥 왕순콩나물국 돈민찜두부조림 얼갈이된장지짐 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 메추리간장조림 마늘쫑볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 황태해장국 사금치스크램블 우엉채조림 목운지무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈장조림 후랑크야채볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 장치야채볶음 건두부볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 두부새우국 야채계란찜 고사리돌제나물 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란탕 메추리메추장조림 그린빈스볶음 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리	520	530	525	530	525	520	530
점심	잡곡밥 조개살김국 깐풍닭강정 미역줄기볶음 쉬곤약돌제무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 순살닭고기매콤볶음 가지양념볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 장치감치튀계 돈육두반장볶음 느타리버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 돌제미역국 간장돈닭 오이무초무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 왕은콩나물국 고추장제육볶음 감자조림 쉬곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 파looks계장 모듬감장 아몬드멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 시골된장국 훈제오리야채볶음 새송이야채볶음 찐지무무침 배추김치
점심칼로리	650	655	650	650	655	645	650
저녁	잡곡밥 두부감치국 제육불고기 쑤쉬리후랑크볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 데리야끼마파두부 감자채콩볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 맛살굴소스볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 참곡장찌개 허이라이스 무나물돌제볶음 우무묵무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 생선까스 사각어묵매콤볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 새우감자국 돈육김치두루치기 호박볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 왕순미역국 너비아니구이 마늘쫑새우볶음 청포묵김무침 배추김치
저녁칼로리	555	545	550	560	550	550	560
오전간식	두유	요구르트	요플레	두유	유산균음료	주스	요구르트
오후간식	찐감자	마가레트	버터롤&잼	약과	꿀호떡	방만주	카스타드
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 조장조림 팽이버섯애호박 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 동그랑땡조림 도라지볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 고기두부양념조림 마늘쫑볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 왕은닭계장 계란무초볶음 고사리돌제볶음 오징어젓 배추김치	잡곡밥 왕은어묵국 메추리알장조림 유부볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈채무조림 봉어떡볶음볶음 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 돌제버섯탕 날치알계란찜 연근조림 김자반 배추김치
아침칼로리	525	530	535	530	525	530	525
점심	잡곡밥 미소장국 참치야채볶음 연두부&양념장 돗나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 제육고추장볶음 콘야채볶음 오이무초무침 배추김치	잡곡밥 두부감치국 유니폭장 무나물 맛살계장무침 배추김치	잡곡밥 총함살미역국 돈볼고기 호박새우젓볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 배추된장국 오징어야채볶음 청포묵김무침 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 닭살콩나물찜 오이장제볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 양탕 닭고기까쿠 새송이굿소스볶음 무생채 배추김치
점심칼로리	650	650	650	660	650	660	645
저녁	잡곡밥 콩가루배추국 돈목야채볶음 우엉조림 꽃맛살콘샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵우국 코다리맛조림 느타리돈채볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 손두부찌개 순살닭고기볶음 고추장감자조림 우무묵무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 생선까스 사각어묵볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 닭살비 미역줄기돌제볶음 묵운지무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 중화미파두부 감자채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돈육된장볶음 열치조림 돗나물간장무침 배추김치
저녁칼로리	550	550	545	550	545	540	550
오전간식	두유	요구르트	두유	요플레	주스	유산균음료	두유
오후간식	약과	꿀호떡	버터롤&잼	증편	카스타드	찐계란	방만주
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부스크램블 가지볶음 찐자두무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 메추리알장조림 감자양념조림 그린빈스돌제볶음 배추김치	잡곡밥 황태무국 미트볼크림소스볶음 새송이볶음 열치조림 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 참치무조림 고사리나물 마늘쫑조림 배추김치	잡곡밥 어묵무국 두부돌제조림 우엉조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈장조림 팽이맛살볶음 쉬곤약무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 계란찜 도라지나물 구이김 배추김치
아침칼로리	525	530	520	525	535	530	520
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 순살튀김 미역나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 깐풍닭강정 어묵돌제볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육두루치기 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 돌제미역국 허이라이스 호박새우젓볶음 오이무초무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭감자조림 느타리버섯볶음 우무묵야채무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈육강정 나박무새우젓지짐 매콤미역초무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 꽈장소스 미역줄기볶음 무생채 배추김치
점심칼로리	650	645	650	655	655	650	655
저녁	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 맛살야채볶음 양파초절이 배추김치	잡곡밥 두부감치국 돈육목장 후랑크야채볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 오징어계란국 데리야끼마파두부 도토리묵야채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육갈비양념볶음 불야목야채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 메탄후랑크야채볶음 연두부&양념장 묵운지야채무침 배추김치	잡곡밥 건새우아목국 모듬콩야채볶음 감자채볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 해물콩나물찜 청포묵김무침 돗나물무침 배추김치
저녁칼로리	550	550	550	545	540	560	555
오전간식	주스	두유	요플레	주스	요구르트	두유	유산균음료
오후간식	찐감자	마가레트	버터롤&잼	꿀호떡	방만주	카스타드	단호박죽
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 고기두부양념조림 새송이굿소스볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 메추리알장조림 돌제무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 돌제버섯탕 야채스크램블 감자채닭근볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 배추된장국 동그랑땡조림 유부볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 돈장조림 팽이버섯볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부양념조림 우엉채조림 천사채무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 계란찜 마늘쫑새우볶음 콩우침 배추김치
아침칼로리	520	525	520	520	525	520	535
점심	잡곡밥 콩가루배추국 돈볼고기 마늘쫑보리새우볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 닭야채볶음 사각어묵야채조림 우무묵야채무침 배추김치	잡곡밥 바지락살감국 돈갈비양념볶음 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥 감자미역국 오징어볼고기 느타리야채볶음 돗나물무침 배추김치	잡곡밥 왕은육개장 닭콩닭강정 니박무새우젓지짐 오이무초무침 찐자두무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 해물콩나물찜 연두부&양념장 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 조개살김국 너비아니조림 새송이버섯볶음 오징어무침 배추김치
점심칼로리	650	645	650	660	655	650	655
저녁	잡곡밥 우거지청국장찌개 미니돈까스 오이장채볶음 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부 호박새우젓볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 손두부찌개 코다리맛조림 그린빈스볶음 쉬곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 손살닭버섯조림 연근조림 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 감치콩나물국 카레소스 사각햄야채볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 왕고니탕 돈육간장볶음 묵운지볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 돈육두반장볶음 감자조림 콩자반 배추김치
저녁칼로리	550	555	545	550	550	550	550
오전간식	두유	요구르트	주스	두유	유산균음료	두유	요플레
오후간식	약과	찐계란	버터롤&잼	카스타드	증편	마가레트	찐감자
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	31(일)						
아침	잡곡밥 콩나물김치국 봄어목메란볶음 양념무조림 구이김 배추김치						
아침칼로리	520						
점심	잡곡밥 유부우동국 마파두부 미역돌제볶음 맛살계자무침 배추김치						
점심칼로리(kcal)	650						
저녁	잡곡밥 미소된장국 돈채볶음 호박나물 짜사이무침 배추김치						
저녁칼로리	555						
오전간식	주스						
오후간식	약과						
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽						
당뇨	흰죽						
경관	고기영양죽						
저염	야채영양죽						

- 밥은 백성의 하늘이다. /세종대왕 -

영양사 강은옥 실장

골드스푼

(주)한국식생활연구개발원

031)977-9599

▣ 쌀, 찹쌀(국내산), 혼합곡(국내산,호주,캐나다,미국산), 콕(국내산), 감치(배추-중국산,고추가루-중국산), 두부, 순두부,연두부(대두-수입), 콩비지(대두-외국산), 인어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산),꼼치(대만),루꾸미(베트남),오징어(수입)오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산,미국산), 돼지(국내산,수입산), 닭(국내산,브라질), 훈제오리(수입),명치(국내),북어채(러시아)

▣ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

▣ 다음 식품에 알레르기를 일으킬 수 있습니다. : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기

▣ 골드스푼은 정통 한정식 조리기법을 지향합니다.