

식단표

2026.08.01 ~ 2026.08.31 [2026년 08월]

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (452kcal)	점심 (686kcal)
												미호현미밥 참치미역국 동그랑땡 청포묵김무침 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 생선조림 시각어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치
												저녁 (530kcal)	간식
												참쌀밥 들깨무채국 돈육카레볶음 골뱅이소면무침 청경채나물 배추김치	보리차 바나나
2		3		4		5		6		7		8	
아침 (474kcal)	점심 (557kcal)	아침 (468kcal)	점심 (559kcal)	아침 (593kcal)	점심 (674kcal)	아침 (536kcal)	점심 (633kcal)	아침 (472kcal)	점심 (663kcal)	아침 (464kcal)	점심 (635kcal)	아침 (460kcal)	점심 (549kcal)
현미밥 오징어배추국 콩국물계란찜 우엉조림 취나물무침 단호박백나박김치	참쌀밥 근대된장국 닭살양배추조림 애너터리버섯볶음 오이무침 배추김치	현미밥 계란파국 두부조림 가지볶음 감자소고기볶음 배추김치	참쌀밥 감자국 삼치무조림 계란파리간장조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 미트볼계장조림 건새우청경채볶음 궁채무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵열무김치 냉국 제육볶음 게맛살겨자채 모듬쌈 배추김치	현미밥 열무된장국 아귀콩나물찜 팽이버섯계란말이 참나물무침 배추김치	참쌀밥 감자수제비국 소고기파리조림 시각어묵볶음 옛날소시지케첩조림 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연두부 파래지반볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 양배추찜&쌈장 강된장 배추김치	현미밥 콩가루배추국 단호박닭조림 잔멸치볶음 양념깎았지무침 나박김치	참쌀밥 미소된장국 순살가자미구이 고기마늘쫄볶음 깎았지 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈육장조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	닭다리삼계탕 부추겉절이 오이고추된장무침 깍두기
저녁 (603kcal)	간식	저녁 (522kcal)	간식	저녁 (458kcal)	간식	저녁 (505kcal)	간식	저녁 (516kcal)	간식	저녁 (495kcal)	간식	저녁 (583kcal)	간식
현미밥 소고기토란국 주꾸미떡볶음 양파감자볶음 콩나물무침 배추김치	옥수수수염차 복숭아	현미밥 돼지갈비탕 궁중생선식 고추장물 단배추된장볶음 배추김치	식혜 썩절편	참쌀밥 청국장찌개 소고기그린빈스볶음 우엉조림 무생채 배추김치	보리차 수박, 방울토마토	현미밥 들깨순두부국 닭살표고조림 소고기고사리볶음 양파볶음 배추김치	동글레차 수박	참쌀밥 오이냉국 잡채 청경채부추겉절이 찰순대 단호박백나박김치	수정과 카스타드, 요쿠르트	현미밥 소고기버섯전골 감자조림 진미채 취나물 배추김치	옥수수수염차 오피레	참쌀밥 우거지빠해장국 해물동그랑땡 더덕무침 아삭고추장이찌 배추김치	동글레차 수박
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침 (492kcal)	점심 (661kcal)	아침 (466kcal)	점심 (501kcal)	아침 (499kcal)	점심 (596kcal)	아침 (495kcal)	점심 (654kcal)	아침 (480kcal)	점심 (582kcal)	아침 (458kcal)	점심 (614kcal)	아침 (490kcal)	점심 (590kcal)
현미밥 해물누룽지탕 소고기곤약장조림 취나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 치즈간장닭갈비 브로컬리숙회 오이무침 단호박백나박김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육당면볶음 꼬마새송이아재초 절임 열무나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리파리고추간장 조림 양배추맛살볶음 참나물무침 배추김치	현미밥 누룽지탕 마약계란장 악고추장 깎았지 배추김치	참쌀밥 열무된장국 훈제오리단호박볶음 새송이버섯조림 부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 우민짜가지조림 콩나물무침 취나물 배추김치	잡곡밥 닭가장 마파두부 애호박볶음 단배추된장무침 배추김치	현미밥 닭곰탕 마파두부 오징어젓갈 오이무침 배추김치	현미밥 오징어감자국 참쌀탕수육 콩나물무침 간장고추양파찌 배추김치	잡곡밥 유채된장국 공지조림 썩가나물 배추김치	비빔밥 미소된장국 배추김치	현미밥 계란빈들국 너비아니조림 파래지반볶음 양념깎았지무침 배추김치	참쌀밥 돈육소보로덮밥 유부장국 양배추크래임무침 배추김치
저녁 (517kcal)	간식	저녁 (444kcal)	간식	저녁 (611kcal)	간식	저녁 (664kcal)	간식	저녁 (641kcal)	간식	저녁 (559kcal)	간식	저녁 (517kcal)	간식
현미밥 된장국 고등어우거지조림 부추계란말이 무생채 배추김치	식혜 프렌치토스트	참쌀밥 꽃게된장찌개 두부양념조림 청모듬김무침 청경채나물 배추김치	옥수수차 바나나	현미밥 소고기미역국 두통고기완자 고사리들깨찜 마늘쫄무침 배추김치	보리차 슈크림빵	참쌀밥 돈육순두부탕 바삭고소메밀전병 우엉조림 무생채 배추김치	동글레차 기지역	참쌀밥 콩나물국 물김치 김구이	루이보스 보리차 칼슘두유	참쌀밥 맑은파게장 햄버섯볶음 도토리묵&양념장 브로컬리숙회 배추김치	보리차 미숫가루	현미밥 열무된장국 새우두부카레볶음 어묵양파조림 취나물무침 깍두기	옥수수수염차 빵, 식혜

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(484kcal)	점심(604kcal)	아침(469kcal)	점심(596kcal)	아침(528kcal)	점심(618kcal)	아침(473kcal)	점심(603kcal)	아침(481kcal)	점심(593kcal)	아침(467kcal)	점심(577kcal)	아침(453kcal)	점심(654kcal)
잡곡밥 콩나물국 농어토마토조림 옛날소시지전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 브로콜리스프 함박스테이크 치즈감자조림 참나물간장샐러드 배추김치	현미밥 건새우무국 소고기배추찜 게맛살미역초무침 청경채나물 배추김치	짜장면데이	혼합잡곡밥 누룽지탕 참치김치볶음 연근조림 참깨브로콜리무침 단호박백나박김치	혼합잡곡밥 오징어호박국 코다리무조림 부추전 양념깻잎지조림 배추김치	잡곡밥 소고기무국 비엔나소시지알감 자조림 미니리무생채 가지볶음 배추김치	참쌀밥 아욱된장국 순살아귀콩나물찜 어묵볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 달걀버베큐소스조림 숙주나물 양념깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 들깨옹심이국 소고기느타리버섯 볶음 동그랑땡 오이부추무침 배추김치	현미밥 우거지된장국 순살갈치무조림 마늘쫄면볶음 미역줄기 배추김치	복어맑은국 장어구이 표고버섯조림 오이지 배추김치	잡곡밥 배추콩가루국 소고기조림 시래기나물 연근흑임자샐러드 배추김치	참쌀밥 얼큰소고기국 훈제오리야채볶음 도토리묵 얼갈이겉절이 단호박백나박김치
저녁(469kcal)	간식	저녁(608kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식	저녁(540kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(593kcal)	간식	저녁(501kcal)	간식
참쌀밥 버섯국 돈육김치두루치기 양배추찜&쌈장 등개우나물 단호박백나박김치	루이보스 보리차 카스타드,비퍼더스	현미밥 돼지갈비감자탕 함박스테이크 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치	옥수수차 편감자	참쌀밥 닭미역국 두부스크랩볼 스테이크조림 들깨무나물 배추김치	등글레차 수박	현미밥 우동장국 돈육청경채볶음 새송이버섯조림 마카로니콘샐러드 배추김치	식혜 토마토	참쌀밥 돼지등뼈국 떡갈비조림 소고기우영채볶음 배추김치	보리차 떡	현미밥 시골순댓국 크래임감자조림 양배추볶음 배추김치	수정과 요플레	현미밥 근대된장국 미트볼조림 건새우마늘쫄볶음 실곤약채소무침 배추김치	등글레차 빵,식혜
23		24		25		26		27		28		29	
아침(473kcal)	점심(587kcal)	아침(584kcal)	점심(467kcal)	아침(464kcal)	점심(662kcal)	아침(523kcal)	점심(651kcal)	아침(474kcal)	점심(557kcal)	아침(454kcal)	점심(621kcal)	아침(463kcal)	점심(629kcal)
현미밥 동태알탕 계란찜 토란들깨볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장찌개 순살고등어구이 더덕무침 곤드레나물 배추김치	현미밥 누룽지탕 참치무조림 숙주나물 양념깻잎지무침 배추김치	참쌀밥 애호박새우젓국 스테이크볶음 꼬마새송이야채초 절임 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자새우국 소고기메추리알조림 삼치구이 애호박볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 배추두부된장찌개 삼치구이 미역줄기볶음 도라지오이무침 배추김치	현미밥 팽이된장국 돈육어묵조림 브로컬리계란찜 김치반 배추김치	참쌀밥 수제비국 고구마찜닭 두부고추장조림 취나물된장무침 배추김치	잡곡밥 오징어배추국 연두부&양념장 연근조림 비름나물 단호박백나박김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 잡채 오이무침 배추김치	현미밥 계란파국 공치시래기조림 애호박나물 오징어젓갈 배추김치	비빔밥 콩나물국 배추김치	잡곡밥 미역국 우민찌메추리알조림 양배추맛살볶음 무생채 배추김치	참쌀밥 김치콩나물국 해물동그랑땡 봉어묵볶음 깻잎지 배추김치
저녁(582kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식	저녁(503kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(480kcal)	간식	저녁(459kcal)	간식
참쌀밥 바지락찌개 닭야채조림 파래지반볶음 콩나물무침 배추김치	식혜 카스타드,두유	현미밥 소고기미역국 버섯조림 진미채 배추전 배추김치	보리차 편감자	참쌀밥 바지락무국 짜장소스 양배추크래미 오이고추된장무침 배추김치	등글레차 옥수수	현미밥 들깨묵국 갈치양념조림 표고버섯조림 실곤약야채무침 배추김치	옥수수수염차 요플레	참쌀밥 소고기콩나물국 주꾸미볶음 김치반 숙주겨자채 배추김치	루이보스 보리차 빵,식혜	현미밥 바지락된장국 두부고추장조림 감자채볶음 브로콜리 배추김치	식혜 수박	잡곡밥 근대된장국 닭가슴살채소볶음 곱게다진낙지겉 무들깨볶음 배추김치	보리차 바나나
30		31											
아침(492kcal)	점심(684kcal)	아침(468kcal)	점심(658kcal)										
현미밥 맑은파개장 두부조림 호박볶음 김치반 배추김치	현미밥 물만두국 한입떡갈비구이 연근조림 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 비엔나계첩볶음 느타리버섯볶음 돈민찌볶음김치 배추김치/물김치	참쌀밥 미소된장국 제육볶음 연근조림 취나물들깨무침 배추김치/물김치										
저녁(665kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식										
참쌀밥 청경채된장국 런천미트계란전 파리고추조림 차커리무침 배추김치	루이보스 보리차 삶은계란	혼합잡곡밥 오징어김치국 소고기팽이버섯볶음 감자조림 숙주나물 배추김치/물김치	옥수수수염차 사과										

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