

식단표

2026년 08월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침(555kcal)	점심(639kcal)
												쌀밥/흰죽 김치콩나물국 돈육장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
												저녁(506kcal)	간식
												쌀밥/오채죽 유부미소국 짜장소스 교자만두 단무지무침 배추김치	오후레 글썩한라봉주스 크라운산도
2		3		4		5		6		7		8	
아침(493kcal)	점심(563kcal)	아침(634kcal)	점심(637kcal)	아침(570kcal)	점심(597kcal)	아침(559kcal)	점심(714kcal)	아침(434kcal)	점심(682kcal)	아침(450kcal)	점심(697kcal)	아침(526kcal)	점심(673kcal)
쌀밥/흰죽 많은콩나물국 비빔면 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 오징어무국 파리고추계란장조림 양념깻잎지 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우무국 고등어생조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 열무된장국 닭도리탕 오이도라지생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 단배추국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 김치콩나물국 코다리무조림 청포묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 닭살김장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 유부국 돈까스*소스 아채샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 연두부양념장 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 배추된장국 오징어볶음 연근땅콩조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 해물무조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 미역국 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대국 참치두부조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 훈제오리*아채볶음 무릇가시리무침 계절나물 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(601kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(686kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(592kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 아욱된장국 돈육불고기 고들빼기무침 계절나물 배추김치	오후레 복숭아주스 사과구키	쌀밥/참깨죽 들깨미역국 떡산적*아채조림 숙주나물 계절나물 배추김치	오후레 요구르트 후레수베리	쌀밥/완두콩죽 다시마무국 돈장조림 마늘쫄무침 계절나물 배추김치	오후레 오렌지주스 초코하임	쌀밥/들깨죽 우거지된장국 고등어무조림 무생채 계절나물 배추김치	오후레 요구르트 마카렛	쌀밥/콩죽 김치콩나물국 단호박*데리야스 감자고로케 계절나물 배추김치	오후레 두유 빅파이	쌀밥/스위트콘죽 순두부백당 조각튀김 마늘쫄새우볶음 계절나물 배추김치	오후레 요구르트 단팥빵	쌀밥/오채죽 홍합무국 돈육김치찌개 알감자조림 계절나물 배추김치	오후레 ABC주스 쿠크디스
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침(528kcal)	점심(519kcal)	아침(683kcal)	점심(584kcal)	아침(475kcal)	점심(660kcal)	아침(567kcal)	점심(588kcal)	아침(525kcal)	점심(632kcal)	아침(505kcal)	점심(695kcal)	아침(555kcal)	점심(639kcal)
쌀밥/흰죽 시금치국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 해물무국 캔콩치김치조림 새우볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 김치국 연두부*양념장 새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 어묵국 조각구이 마나리숙주나물 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채무국 햄바섯볶음 무말랭이무침 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 열무된장국 닭살*아채볶음 도토리묵*아채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 참치무조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 홍합살무국 훈제오리볶음 양배추*쌈장 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락미역국 묵은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 떡갈비구이 마늘쫄새우볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 오징어무조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 콩나물국 코다리무조림 도리치오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 돈육장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
저녁(614kcal)	간식	저녁(607kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식	저녁(506kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 닭도리탕 올챙이묵무침 오복채무침 배추김치	오후레 망고주스 밀크쌀과자	쌀밥/참깨죽 미역국 두반장돈육불고기 무나물볶음 아삭이*고추무침 배추김치	오후레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 미역국 생선까스*소스 파리고추멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	오후레 포도주스 땅콩샌드	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 캔고등어무조림 양상추샐러드 오이지채무침 배추김치	오후레 요구르트 마카렛	쌀밥/아채죽 많은육개장 두부조림 목이버섯볶음 계절나물 배추김치	오후레 두유 빔만주	쌀밥/들깨죽 시래기국 제육볶음 상추*쌈장 콩자반 배추김치	오후레 요구르트 오예스	쌀밥/오채죽 유부미소국 짜장소스 교자만두 단무지무침 배추김치	오후레 글썩한라봉주스 크라운산도

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(550kcal)	점심(689kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(646kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(506kcal)	점심(689kcal)	아침(510kcal)	점심(605kcal)	아침(621kcal)	점심(536kcal)
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 계란국 마파두부소스 불어목조림 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 재육볶음 양배추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 매추리알고약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵국 불라구이 파리고추조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 합박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 바지락무국 닭강정조림 마늘종락교무침 우무묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 비엔나새송이버섯 볶음 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 미소된장국 코다리조림 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 콩나물국 김치조림 연근조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 닭살아채볶음 숙주나물 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 얼갈이국 도토리묵무침 콩자반 배추김치
저녁(565kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 무청사래기국 닭가슴살아채볶음 알감자조림 계절나물 배추김치	요플레 복숭아주스 사과쿠키	쌀밥/들깨죽 복어국 스크램블에그 고들빼기무말랭이 무침 계절나물 배추김치	요플레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 맑은닭가슴 너비아니조림 간장고추지 호박새우젓볶음 배추김치	요플레 오렌지주스 초코하임	쌀밥/콩죽 우거지국 조기구이 차커리무침 숙주나물 배추김치	요플레 요구르트 마가렛트	쌀밥/크림스프 들깨무재국 소고기하이리이스 고로케튀김 양상추샐러드 배추김치	요플레 두유 빅파이	쌀밥/들깨죽 맑은순두부국 훈제오리부추볶음 쌈무+허니머스터스 근대된장나물 배추김치	요플레 요구르트 단팥빵	쌀밥/오메죽 맑은육개장 두부조림 건새우볶음 꼬사레기무침 배추김치	요플레 ABC주스 쿠크디스
23		24		25		26		27		28		29	
아침(581kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(595kcal)	아침(548kcal)	점심(571kcal)	아침(581kcal)	점심(751kcal)	아침(635kcal)	점심(579kcal)	아침(596kcal)	점심(656kcal)	아침(478kcal)	점심(624kcal)
쌀밥/흰죽 어묵국 두부조림 청경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 콩나물국 코다리조림 호박새우젓볶음 간장깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 해물조림 마리나생채 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 재육볶음 꼬사레기무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 연두부+양념장 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/오메죽 바지락미역국 콩차무조림 청포묵무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치국 콩차무조림 간장깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 안동찜닭(특식) 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합미역국 닭안심계소볶음 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 훈제오리아채볶음 부추생채 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 사물우거지국 두부찜 김치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/단호박죽 바지락살무국 조기구이 차커리생채 미역초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 썩어터묵국 동그랑땡조림 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 닭볶음탕 오이생채 계절나물 배추김치
저녁(599kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(660kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식
쌀밥/호박죽 근대국 닭갈비구이 가짜나물 오복지무침 배추김치	요플레 망고주스 밀크썰과자	쌀밥/참깨죽 복어국 떡갈비구이 너트린바섯볶음 무말랭이무침 배추김치	요플레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 우거지된장국 생선까스+소스 오이볶음 차커리생채 배추김치	요플레 포도주스 땅콩샌드	쌀밥/들깨죽 다시마무국 카레리이스 단호박고로케 천사채샐러드 배추김치	요플레 요구르트 마가렛트	쌀밥/콩죽 오징어무찌개 스크램블에그 우무묵무침 청경채나물 배추김치	요플레 두유 발민주	쌀밥/크림스프 순두부백탕 돈육장조림 무생채 계절나물 배추김치	요플레 요구르트 오예스	쌀밥/당근죽 김치콩나물국 갈치조림 숙주나물 부추생채 배추김치	요플레 글글한라봉주스 크라운산도
30		31											
아침(585kcal)	점심(634kcal)	아침(560kcal)	점심(670kcal)										
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 고들머무조림 깻잎순부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 복어국 쇠고기바섯볶음 콩나물무침 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 연두부+양념장 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무재국 훈제오리볶음 연근조림 양배추샐러드 배추김치										
저녁(677kcal)	간식	저녁(760kcal)	간식										
쌀밥/들깨죽 시금치된장국 비엔나소세지볶음 마리나무침 멸치볶음 배추김치	요플레 망고주스 밀크썰과자	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 스크램블에그 일각자조림 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	요플레 요구르트 카스타드										

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표