

I 백세식단 연구소 08월 식단표

이달의 면역력 강화 메뉴



단백질과 비타민 A 함량이 높아 원기회복에 좋은 추어탕

항산화성분이 리코펜이 풍부한 수박

항산화인 피토케미컬을 가득 담은 백리새소 영양찰밥

8월

100 백세의날 **100** 백세의날 생신상(12일중식)입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

100 프리미엄 영양급식
100 백세식단 연구소

8월 식단표

2020							8/1(토)
조식							백미밥 북어국 돈육야채볶음 오이지무침 얼갈이나물 배추김치
죽식							당근죽
중식							백미밥 알탕 짜장소스 무생채 근대된장무침 배추김치
죽식							홍합죽
석식							백미밥 순두부백탕 훈제오리단호박조림 얼무양파무침 더덕무침 배추김치
죽식							흰죽
2020	8/2(일)	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
조식	백미밥 콩나물국 토마토계란볶음 낙지젓무침 방풍된장무침 배추김치	백미밥 배추된장국 동랑땡구이 오징어젓무침 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 물만두국 계란찜 고들빼기무침 들기름무나물 배추김치	백미밥 소고기무국 참치야채볶음 사각어묵피망볶음 브로콜리초회 배추김치	백미밥 북어국 연두부 *양념장 가쓰오무조림 부추겉절이무침 배추김치	백미밥 맑은유부국 닭살카레조림 파리곤약조림 숙갓나물 배추김치	백미밥 아욱국 두부조림 우영채엿조림 쪽파무침 배추김치
죽식	흑임자죽	들깨죽	표고죽	고구마죽	땅콩죽	녹두죽	옥수수죽
중식	백미밥 유부된장국 가지미조림 시래기볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 북어국 닭볶음탕 숙주무침 쪽파무침 배추김치	백미밥 미역국 두부구이 *양념장 알마늘지무침 깨순볶음 배추김치	잡곡밥 홍합무장국 코다리조림 참나물무침 죽순양파볶음 배추김치	백미밥 다시마새우젓국 돈육보쌈 양배추쌈*쌈장 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 보리새우장국 소고기표고볶음 숙주무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 감자국 코다리조림 팽이맛살전 들기름무나물 배추김치
죽식	소라죽	흰죽	단호박죽	완두죽	계란죽	야채죽	연두부죽
석식	백미밥 홍합살무국 생선까스 아삭이쌈장된장무침 가지볶음 배추김치	백미밥 김치국 안심곤약조림 새송이초무침 도라지들깨볶음 백김치	백미밥 근대된장국 해파리냉채 청포묵김가루무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 야채샤브국 돈육파리조림 호박새우살볶음 생갯잎지 배추김치	백미밥 시금치된장국 해물야채볶음 알감자조림 고구마순볶음 배추김치	백미밥 우동국 콩치무조림 어묵갯잎전 연근흑임자샐러드 배추김치	백미밥 참치김치찌개 계란장조림 마늘종양파볶음 고사리볶음 물김치
죽식	시금치죽	야채죽	연근죽	흰죽	소라죽	들깨죽	잣죽

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

8월 식단표

백세식단 연구소

2020	8/9(일)	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금)	8/15(토)
조식	백미밥 무채들깨국 닭가슴살장조림 양념마늘쫄지 가지양파볶음 백김치	백미밥 바지락무국 안심곤약장조림 새송이피망볶음 다진오징어젓 배추김치	백미밥 콩나물국 우채느타리볶음 매콤무조림 깨순양파볶음 배추김치	백미밥 양배추들깨국 계란찜 느타리버섯볶음 어리굴젓무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육사각어묵볶음 죽순홍피망글소스볶음 오이지매콤무침 배추김치	백미밥 소고기탕국 후랑크양송이계첩볶음 가쓰오무조림 주키니볶음 배추김치	백미밥 홍합살된장국 연두부*양념장 오징어젓갈무침 그린빈스양파볶음 배추김치
죽식	연두부죽	흰죽	팽이계란죽	연근죽	동태살죽	찐죽	옥수수죽
중식	잡곡밥 미역오이냉국 삼겹살마늘볶음 오색목무침 양배추찜*쌈장 배추김치	백미밥 얼무된장국 코다리조림 옥수수콘샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥 배추콩가루국 간장돈불고기 웻지감자튀김*케첩 고사리들깨볶음 배추김치	 부리채소영양잡밥 바지락미역국 고추장불고기 한식잡채 고춧가루나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 캔콩치무조림 스모크햄마늘쫄볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭정육고구마조림 도토리목무침 다진무말랭이무침 배추김치	 *추어탕* 잡곡밥 수제야채튀김 야채이고추쌈장무침 수박 배추김치
죽식	참치야채죽	땅콩죽	녹두죽	단호박죽	표고당근죽	참깨죽	홍합죽
석식	백미밥 얼갈이된장국 소세지숙어묵볶음 애호박나물 시래기멸치지짐 배추김치	백미밥 김치국 들기름두부구이*양념장 메추리알조림 고구마줄기볶음 백김치	백미밥 소고기탕국 떡갈비조림 들자반후리카케볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 아욱국 두부스테이크 실곤약적양배추무침 애호박볶음 배추김치	백미밥 복엇국 돈육갯잎볶음 브로콜리*깨소스 가지나물 배추김치	백미밥 버섯야채샤브국 고등어구이 알감자조림 도라지초무침 배추김치	백미밥 어묵탕 미트볼데리야까조림 건파래볶음 얼갈이나물 배추김치
죽식	소라죽	버섯죽	야채죽	완두죽	흰죽	흑임자죽	들깨죽
2020	8/16(일)	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)	8/22(토)
조식	백미밥 미역국 간장오징어조림 새송이피망볶음 미나리초무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 야채참치볶음 그린빈스새우살볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 호박국 스크램블에그 연근겉조림 갯잎순나물 배추김치	백미밥 무채들깨국 강된장두부소스 다진낙지젓무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 새우젓국찌개 맛살계란볶음 베이컨야채볶음 된장갯잎지 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭살장조림 실치견과조림 고구마줄기볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 후랑크양송이볶음 오징어젓갈무침 근대된장무침 배추김치
죽식	참깨죽	소라살야채죽	맛살죽	야채죽	흰죽	미역죽	애호박새우살죽
중식	잡곡밥 호박고추장찌개 너비아니구이 단호박번벙 양배추들깨볶음 배추김치	백미밥 순두부백탕 코다리조림 도라지유자청무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 우묵냉국 간장불고기 오징어어묵무침 무숙나물 배추김치	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 브로콜리느타리초회 오이지무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 가자미구이 우영채조림 부추액젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 새싹목무침 방풍된장무침 배추김치	백미밥 바지락무국 춘천닭갈비 참치야채볶음 간장고추지 배추김치
죽식	고구마죽	흑임자죽	흰죽	새우죽	옥수수죽	녹두죽	흰죽
석식	백미밥 시락국 백순대볶음 감자조림 고사리나물 배추김치	백미밥 맑은육개장 양장피냉채 메추리알조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 사골곰탕 부추장떡 메밀묵김치무침 시래기지짐 깍두기	백미밥 시금치된장국 캔콩치조림 스모크햄볶음 양념고들빼기무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 한식잡채 가지양파볶음 고사리들깨볶음 배추김치	백미밥 닭살육개장 온두부/양념장 건파래볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 샤브샤브국 야채계란말이 애호박볶음 고춧잎무침 배추김치
죽식	야채죽	홍합죽	브로콜리죽	땅콩죽	소라죽	계란죽	단호박죽

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

8월 식단표

2020	8/23(일)	8/24(일)	8/25(일)	8/26(일)	8/27(일)	8/28(일)	8/29(일)
조식	백미밥 물만둣국 연두부*양념장 보리새우모조림 더덕무침 배추김치	백미밥 무채들깨국 비엔나케첩볶음 쪽파김가루무침 묵나물볶음 배추김치	백미밥 순두부백탕 표고안심장조림 맛살볶음 돌미나리초무침 배추김치	백미밥 호박된장국 오징어무조림 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	백미밥 다시마무채국 마파두부덮밥 고구마줄기볶음 들기름깻잎지 배추김치	백미밥 복어국 계란조림 건파래볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 감자국 떡갈비조림 자숙새우그린빈스볶음 무숙나물 배추김치
죽식	녹두죽	버섯죽	차죽	흰죽	옥수수죽	흑임자죽	해물야채죽
중식	백미밥 우동국 카레 수제야채튀김 야채피클 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 삼치조림 감자채볶음 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥 도토리냉국 제육볶음 고구마맛탕 상추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 콩나물국 마늘수육/쌈장 조개살부추전 무생채 배추김치	백미밥 시금치된장국 동태조림 감자샐러드 고춧잎지무침 배추김치	잡곡밥 미역냉국 제육볶음 맛살샐러드 우영채조림 배추김치	백미밥 야채샤브국 고등어조림 메밀묵김치무침 콩나물무침 깍두기
죽식	브로콜리죽	옥수수죽	연근죽	참깨죽	녹두죽	단호박죽	아몬드죽
석식	백미밥 유채된장국 사각어묵조림 돈민찌표고볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 생선까스*타르타르소스 메추리알조림 해초샐러드 배추김치	백미밥 소고기묵국 토마토계란볶음 새송이초무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 아육국 달살겨자냉채 유부간장조림 시래기지짐 배추김치	백미밥 호박새우젓국 사각어묵조림 스모크햄마늘종볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 사골곰탕 두부조림 도라지유자청무침 가지양파볶음 배추김치	백미밥 미역국 돈채굴소스볶음 연근흑임자샐러드 부추양파액젓무침 배추김치
죽식	순두부죽	흑임자죽	바지락죽	야채죽	계란죽	흰죽	맛살죽
##	8/30(일)	8/31(일)					
조식	백미밥 바지락무채국 야치참치볶음 느타리버섯무침 근대된장무침 배추김치	백미밥 배추콩가루국 연두부*양념장 베이컨마늘종볶음 깻잎순볶음 배추김치					
죽식	흰죽	들깨죽					
중식	야채볶음밥 유부팽이미소국 함박파인애플조림 감자샐러드 오이지매콤무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 간장찜닭 한식탕평채 무생채 배추김치					
죽식	흰죽	부추죽					
석식	백미밥 건설우아육국 캔공치무조림 어묵양배추볶음 썩갓양파무침 배추김치	백미밥 홍합살짬뽕국 미트볼데리야끼조림 고사리들깨볶음 실파김가루무침 배추김치					
죽식	흑미죽	옥수수죽					

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

식재론 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육 (돈후지-찜용, 채, 불고기용, 카레,하이라이프, 짜장,민짜):국내산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부(대두):외국산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀:국내산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵(연육):외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산

