

식단표

2026년 08월

효향재활주간보호시설

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥 부추달걀탕 함박스테이크 두부양념조림 시금치나물무침 강낭콩조림 배추김치 (624kcal)
오후 간식							이삭토스트+엔요
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 임연수어조림 파래자반볶음 토마토샐러드 산고추장아찌 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 리가토니버섯파스타 근대나물무침 오복채장아찌 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 유부맑은장국 깐풍칠리새우 짜리고추감자조림 미역초무침 무말랭이무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 어묵탕 고구마치즈돈까스 오징어꼬시래기 초무침 오렌지컵 고추양념무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 소고기버섯불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 알마늘지 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 북어국 오리훈제채소볶음 청부목김무침 단배추나물무침 오이장아찌 배추김치 (625kcal)
저녁 식단		잡곡밥 홍합살미역국 치킨까스 매콤감자조림 오이겉절이 고들빼기무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 삼치간장조림 떡갈비전 청경채나물무침 양념깻잎지 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 소고기버섯볶음 달걀채소말이 궁채나물볶음 마늘쫀무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 열무된장국 코다리조림 두부전+양념장 가지나물무침 짜사이채무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 콩나물국 고추장불고기 어묵채볶음 부추겉절이 땅콩조림 배추김치 (597kcal)	
오후 간식		후레쉬베리+아이스티	에너지바	던킨도너츠	쌀과자+비피더스	황도복숭아	짜장면+엔요
구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단		잡곡밥 맑은콩나물국 고등어구이 열무김치 무생채 표고버섯강된장 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 유부우동장국 렌틸콩카레 김가루달걀말이 아삭고추무침 오이장아찌 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 후라이드치킨 로제떡볶이 깨순나물볶음 반달단무지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 건새우미역국 오삼불고기 맛살겨자냉채 양배추쌈+양념장 쌈무 배추김치 (629kcal)	콩칼국수 후리가케주먹밥 삶은달걀 토마토 오이채 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 미소된장국 돈육김치찜 두부전 상추쌈+쌈장 알마늘지 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 청국장찌개 닭볶음탕 옛날소시지전 치커리유자무침 산고추장아찌 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 양송이스프 들깨백불고기 두부양념조림 부추액젓무침 짜사이채무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 황태국 소고기숙주볶음 불어묵채소조림 가지나물볶음 명이나물절임 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 김치어묵국 갈치무조림 미트볼채소볶음 오이겉절이 무말랭이무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 들깨미역국 명란떡갈비 감자고추장조림 열무나물무침 오복채장아찌 배추김치 (597kcal)	
오후 간식		떠먹는요거트+시리얼	딸기잼샌드위치	양갱	카스타드+두유	엄마손파이+사과주스	불고기버거+엔요

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단		잡곡밥 황태미역국 열기생선조림 햄감자채볶음 얼갈이된장무침 오그락지무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 가지냉국 고추장불고기 타코야끼 오이홀그레인무 침 고들빼기무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 양송이스프 소고기숙주볶음 두부찜+볶음김치 무화과연근조림 명이나물장아찌 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 청국장찌개 청양불고기함박 감자멸치조림 열무나물무침 오이피클 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 유부맑은국 묵은지닭볶음탕 들기름막국수 청경채된장무침 산고추장아찌 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 오만둥이된장국 우채파프리카볶 음 마라소스볼어묵 조림 콩나물부추무침 쌈무 배추김치 (611kcal)
저녁 식단			잡곡밥 콩가루배추국 콩치무조림 맛살채소볶음 무생채유자청무 침 양념깻잎지 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 치킨까스 어묵채소조림 건새우마늘쫄볶 음 고추무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 임연수어무조림 토마토달걀볶음 부추액젓무침 무말랭이무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 잡채만두전 오이겉절이 알마늘지 배추김치 (580kcal)	
오후 간식		순살양념치킨+엔 요	수박	구운달걀	미니약과+비피더 스	치즈케이크	명랑핫도그+엔요
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단		잡곡밥 달걀찜뽕국 참쌀꿔바로우 양배추짜장 치커리샐러드 반달단무지 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 건새우미역국 마파두부 소시지브로콜리 볶음 숙주나물무침 오복채장아찌 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 어묵탕 가자미조림 두부전+양념장 오이레몬무침 고추양념무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 열무된장국 고추장불고기 달걀장조림 상추쌈+쌈장 알마늘지 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 유부우동국 치킨텐더샐러드 실곤약채소무침 맛김 산고추장아찌 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 단배추된장국 삼치무조림 메밀김치전병구 이 파리고추버섯볶 음 명이나물장아찌 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 팽이버섯된장국 갈치무조림 어묵채소볶음 가지나물무침 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 황태국 소불고기 너비아니구이 무생채무침 검정콩조림 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 야채스프 쭈꾸미채소볶음 파리고추감자조 림 미역줄기나물볶 음 오그락지무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 맛살파프리카볶 음 청경채나물무침 오이지무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 바지락미역국 들깨백불고기 두부양념조림 시래기나물볶음 마늘쫄무침 배추김치 (597kcal)	
오후 간식		떠먹는요거트+블 루베리	크리스피롤+수정 과	바람떡+요구르트	에너지바	삶은고구마	피자+엔요

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 오만둥이된장국 갈치무조림 옛날소시지전 꼬시래기액젓무 침 땅콩조림 배추김치 (629kcal)					
저녁 식단		잡곡밥 어묵국 우채파프리카볶 음 도토리묵무침 건새우브로콜리 볶음 짜사이채무침 배추김치 (591kcal)					
오후 간식		초코파이+두유					

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