

2026년 08월 식단표

일자/요일							01(토)
아침							잡곡밥 소고기뭇국 너비아니조림 콩자반 오징어젓무우침 배추김치
아침칼로리(Kcal)							623
점심							잡곡밥 된장국 야채계란찜 비빔나물*양념장 미나리무생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)							791
저녁							잡곡밥 사골곰탕 영란두부조림 민짜오이볶음 계절나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							653
오전간식							
오후간식							모닝빵 스프
기능별식이							순두부죽 브로콜리아채죽 흑미연근죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	잡곡밥 감자맑은국 닭살두부조림 미역줄기볶음 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥 조갯살무국 생선살조림 고사리볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 소고기두부찌개 동그랑땡계찜조림 우무묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 단배추된장국 돈민짜가지볶음 보리새우무조림 구이김 배추김치	잡곡밥 버섯매운국 닭가슴살매콤조림 브로콜리양배추볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 해물된장국 옥수수계란찜 연근들깨소스무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 연두부*양념장 멸치마늘쫄볶음 계절나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	624	629	631	628	630	631	628
점심	잡곡밥 유부팽이장국 카레소스 부들어묵볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 된장국 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 매밀면야채무침 계절나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	794	790	798	789	790	799	784

저녁	잡곡밥 오징어무침 파리고추감자조림 소고기오이지찜 무알랭이무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베규조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 동글애호박전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 미니돈까스*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란국 떡갈비조림 고추장떡 무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	665	651	649	669	645	661	652
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	꿀호떡 요구르트	밤만쥬 콜피스	계절과일 요플레	후레쉬베리 아채주스	꼬마보통달 과일주스	모닝빵 크림스프
기능별식이	순두부영양죽 흰살생선죽 콩나물죽	순두부영양죽 팔죽 자색고구마죽	순두부영양죽 들깨배추죽 완두콩죽	순두부영양죽 닭고기야채죽 제철감자죽	순두부영양죽 오징어야채죽 양배추죽	순두부영양죽 계란야채죽 흑미연근죽	순두부영양죽 단호박죽 땅콩죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 차돌된장찌개 불어묵파리조림 삼색묵*양념장 계절나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 참치캔야채볶음 고구마순들깨볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 명란계란찜 숙주베이컨볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 소고기해장국 연두부*양념장 우영채조림 오이도라지무침 배추김치	잡곡밥 계란국 닭안심청양퐁조림 표고숙순볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 비엔나감자조림 무청시래기된장지짐 오징어젓무우무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 우민찌두부조림 호박볶음 토란대나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	628	633	621	628	633	625	630
점심	잡곡밥 조개살미역국 돈육김치볶음 온두부 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 해물완자야채조림 파프리카가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 뿌리채소찜닭 실곤약마요무침 무생채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 건나물볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 짜장소스 부추오이생채 수제피클 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육간장불고기 꽃맛샐러드 아삭이쌈장무침 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 닭살야채볶음 건두부오이무침 계절나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	795	795	799	786	797	794	790
저녁	잡곡밥 들깨무채국 햄마늘쫄볶음 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살감자볶음 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 두부구이 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 훈제오리냉채 감자당근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 쭈꾸미돈불볶음 야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 채개장 콩단백야채볶음 청포묵김가루무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈육무조림 콩자반 건취나물볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	655	648	664	651	660	647	669
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	약과 배도라지즙	취남시에 요구르트	계절과일 요거양양	카스타드 두유	밤만쥬 과일주스	구운도넛 비피더스
기능별식이	순두부영양죽 시금치죽 애호박가지죽	순두부영양죽 들깨버섯죽 쇠고기야채죽	순두부영양죽 단호박죽 검은콩죽	순두부영양죽 녹두닭죽 아욱죽	순두부영양죽 흰살생선죽 콩가루죽	순두부영양죽 양배추계란죽 흑미죽	순두부영양죽 표고버섯우죽 브로콜리감자죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥 북어계란국 민찌표고버섯볶음 참깨브로콜리무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 모듬장조림 연근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 생선살무조림 파래자반 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기파게장 연두부*양념장 감자무침 우짬지무침 배추김치	잡곡밥 팽이미소장국 미트볼양송이스프 대파계란찜 오이지무침 배추김치	잡곡밥 근대국 두부조림 멸치시래기지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 파송송두부계란국 닭살짜글이 호박나물 계절나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	629	633	630	628	629	625	624
점심	잡곡밥 콩나물국 닭볶음 단배추된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 해물청경채볶음 그린샐러드*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈비양념장조림 가지양파볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살시래기조림 청포묵김가루무침 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선구이 한식잡채 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 야채계란찜 비빔나물 우짬지지짐 배추김치
점심칼로리(Kcal)	790	785	788	792	794	782	795
저녁	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 고사리나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부김치두루치기 매콤무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 유부콩나물국 미니돈까스*소스 마늘쫄면치볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 아귀살무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 야채고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 햄그린빈스볶음 김치전 계절나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈육고추장불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	658	650	649	665	661	666	649
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 요거암얇	계절과일 요플레	고마보통달 엔요	찐단호박 배도라지즙	팔도라야끼 요구르트	계절과일 흑연근차
기능별식이	순두부영양죽 계란야채죽 북어죽	순두부영양죽 완두콩죽 자색고구마죽	순두부영양죽 들깨버섯죽 제철감자죽	순두부영양죽 참치양배추죽 옥수수죽	순두부영양죽 닭가슴살죽 시래기죽	순두부영양죽 소고기무죽 매생이죽	순두부영양죽 새우살죽 계란김죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥 버섯들깨국 새우살계란찜 우짬지지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 북어미역국 닭간장조림 우들깨나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 콩고기야채볶음 단호박찜 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 어묵파프리카무침 감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 미트볼토마토볶음 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 순살갈비양념조림 숙갓두부무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살고구마조림 고구마순나물 계절나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	624	629	634	630	629	624	633
점심	잡곡밥 오징어무국 돈육가지볶음 취나물된장지짐 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥 팽이장국 생선살조림 돈채고사리나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 과일토피נג샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 민물새우무조림 실근약무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 알곤이찜 올방개묵무침 맛살미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 유부장국 단호박카레라이스 닭가슴살냉채 계절나물 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 우민찌두부조림 오징어미나리무침 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	795	788	782	794	797	786	790
	잡곡밥 콩나물국	잡곡밥 육개장	잡곡밥 고추장찌개	잡곡밥 냉이된장국	잡곡밥 유부장국	잡곡밥 닭무국	잡곡밥 짬뽕국

저녁	갈비산적조림 모듬콩조림 계절나물 배추김치	두부양념조림 느타리호박볶음 계절나물 배추김치	고등어캔무조림 배추전 콩자반 배추김치	떡갈비데리아끼조림 감자어묵조림 계절나물 배추김치	돈육간장불고기 비빔만두 계절나물 배추김치	해물잡채 시래기나물지짐 오이생채 배추김치	생선까스*소스 가지나물 계절나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	643	655	679	650	648	649	661
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	구운도넛 요구르트	계절과일 두유	단호박 오렌지주스	밤만쥬 비피더스	약과 쥬시콜	쇠고기영양죽 런
기능별식이	순두부영양죽 콩가루죽 참깨죽	순두부영양죽 표고버섯죽 호박소고기죽	순두부영양죽 흰살생선죽 미역죽	순두부영양죽 감자닭살죽 시금치계란죽	순두부영양죽 소고기영양죽 땅콩죽	순두부영양죽 단호박죽 들깨배추죽	순두부영양죽 버섯영양죽 청경채계란죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	30(일)	31(월)					
아침	잡곡밥 청국장찌개 우채피망볶음 오징어젓무무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기두부찌개 갯손멸치조림 베이컨청경채볶음 구이김 배추김치					
아침칼로리(Kcal)	625	622					
점심	잡곡밥 된장국 돈육불고기 호박볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 등촌사브국 생선살조림 한식잡채 수제장아찌 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	795	790					
저녁	잡곡밥 모듬어묵탕 아재짜장 우엉채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 근대국 순살치킨 건나물볶음 콩나물무침 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	658	655					
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 요거얌얌					
기능별식이	순두부영양죽 생선살죽 들깨죽	순두부죽 브로콜리아채죽 흑미연근죽					
당뇨							
경관							
저염							