

주간식단표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	7월26일(일)	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)
조식							잡곡밥
							옥수수죽
							북어콩나물국
							비엔나케찹볶음
							순두부
							고추지
열량							배추김치
							512.3
중식							잡곡밥
							크림스프
							닭곰탕
							콩나물오징어찜
							무생채
							다시마튀각
열량							배추김치
							576.3
석식							잡곡밥
							땅콩죽
							버섯들깨탕
							돈사태김치볶음
							숙주맛살냉채
							절임깻잎
열량							배추김치
							523.3
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월2일(일)	8월3일(월)	8월4일(화)	8월5일(수)	8월6일(목)	8월7일(금)	8월8일(토)
조식	잡곡밥 맛살죽 냉이열갈이국 베이컨감자조림 청경채나물 김구이 배추김치	잡곡밥 아채죽 홍합무국 계란찜 사각어묵고추장볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨죽 들깨미역국 너비아니구이 느타리맛살피망볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 소고기죽 콩비지찌개 감자곤약햄조림 들깨시래기나물 무생채 배추김치	잡곡밥 단호박죽 사골해장국 스크램블에그 토란대들깨볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 들깨죽 열무된장국 비엔나곤약볶음 쥬키니팽이볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 호박고추장찌개 메추리알새송이조림 순두부/양념장 꼬시래기무침 배추김치
	열량 478.3	489	512.3	482.3	466.5	489.9	523.9
중식	잡곡밥 흑임자죽 오징어무국 돈육푹찜 청포묵김무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란죽 아욱국 닭살김치찜 숙주나물 무짬자채무침 배추김치	잡곡밥 해물죽 어묵두부국 제육콩나물볶음 콩조림 해초무생채 배추김치	잡곡밥 열무죽 감자계란국 춘천닭갈비 근대쌈장나물 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 닭살죽 유부두부된장국 오징어수제비볶음 배추나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 고구마죽 청국장찌개 치킨너겟강정 올방개묵김가루무침 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 버섯매운탕 모듬햄볶음 미역줄기볶음 숙주맛살냉채 배추김치
	열량 544.2	589	582.3	615.6	571.2	567.3	538.9
석식	잡곡밥 땅콩죽 호박새우전국 닭살떡데리아끼볶음 고사리들깨볶음 염장꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 버섯죽 매콤콩나물국 조기튀김 마카로니콘샬러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 짬뽕국 우민찌두부조림 오복지 가지나물 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 순두부팽이무국 떡완자바베큐소스볶음 양배추적채무침 마늘쫄지무침 배추김치	잡곡밥 팥죽 매생이떡국 후랑크케참볶음 깻잎지 미역초장무침 배추김치	잡곡밥 들깨죽 소고기무국 훈제오리부추볶음 멕시코샐러드 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 콩나물국 돈채어묵볶음 양배추콘샬러드 무조림 배추김치
	열량 537.9	532.1	528.8	592.5	578.3	567	531
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월9일(일)	8월10일(월)	8월11일(화)	8월12일(수)	8월13일(목)	8월14일(금)	8월15일(토)
조식	잡곡밥 흑임자죽 콩비지찌개 너비아니데리조림 얼갈이쌈장무침 고추지 배추김치	잡곡밥 참깨죽 냉이배추된장국 야채계란찜 우영채조림 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨죽 김치콩나물국 베이컨감자조림 연근흑임자소스무침 김구이 배추김치	잡곡밥 우유죽 사골우거지국 어묵파리고추볶음 표고버섯볶음 오징어젓무말랭이 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 볼어묵무국 두부조림 가지나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 닭살죽 돈육김치찌개 콘스크램블에그 무조림 김구이 배추김치	잡곡밥 야채죽 아욱된장국 비엔나피자소스볶음 미역줄기팽이버섯 김구이 배추김치
열량	447.8	458.7	425.2	512.1	490.6	488.9	519.9
중식	잡곡밥 단호박죽 물만두국 참치야채볶음 고사리나물 콩나물냉채 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 닭곰탕 돈육숙주불고기 도토리묵김무침 알마늘지무침 배추김치	잡곡밥 고구마죽 열무된장국 코다리무조림 청경채겉절이 오복지 배추김치	잡곡밥 소고기죽 미역국 닭살카레볶음 마카로니샐러드 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 단호박죽 근대국 관풍기 동부묵김무침 오이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 팔죽 부추계란국 돈채오징어볶음 감자카레조림 도라지오이생채 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 콩나물무채국 돈사태김치찜 토란대볶음 미역초무침 배추김치
열량	482.3	630	582.3	635.6	617.5	567.3	619
석식	잡곡밥 열무죽 육개장 오징어초무침 느타리버섯볶음 콩조림 배추김치	잡곡밥 계란야채죽 순두부감자국 양송이죽순볶음 천사채머스타드 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 맛살죽 황태해장국 마파두부 고구마순나물 어슷오이초무침 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 우령된장찌개 제육콩나물볶음 해초무생채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 크림스프 유부두부된장국 미트볼파프리카볶음 새송이야채초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯죽 호박새우젓국 닭살데리야끼볶음 배추쌈장나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 참치죽 꽃게된장찌개 소고기채숙주볶음 쥬키니호박나물 무생채 배추김치
열량	491.9	532.1	478.8	516.9	537	585.6	547
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월16일(일)	8월17일(월)	8월18일(화)	8월19일(수)	8월20일(목)	8월21일(금)	8월22일(토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	흑임자죽	단호박죽	참깨죽	우유죽	브로컬리죽	팔죽	해물죽
	다시마무채국	오징어무국	떡국	꽃게탕	근대된장국	미역국	냉이배추국
	떡갈비브로컬리볶음	참치야채볶음	비엔나메추리알케찹볶음	계란찜	새송이감자조림	돈민찌두부조림	야채스크램블에그
	올방개목지단무침	쥬키니호박볶음	매콤콩나물무침	고추&오이쌈장무침	도라지무생채	사각어묵파리볶음	표고버섯볶음
	궁채절임	오복지	김무침	김구이	김무침	고추지	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	503.6	488.9	479.9	503.4	512.1	500.6	488.8
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	옥수수죽	버섯죽	땅콩죽	들깨죽	닭죽	옥수수스프	옥수수죽
	배추된장국	미역국	닭곰탕	순두부새우젓국	들깨무채국	버섯매운탕	북어채계란국
	짜장소스	안동찜닭	돈육양배추볶음	소고기버섯볶음	닭살김치볶음	새우까스/타르타르	군만두유자탕수
	메추리알새송이볶음	고사리나물	청포묵김가루무침	도토리묵부추무침	배추된장무침	토란대나물	두부툇무침
	열무나물	부추생채	숙주겨자냉채	오이지무침	콩자반	얼갈이겉절이	무조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	548.4	619	582.3	615.6	621.2	587.3	579
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨죽	야채죽	소고기죽	고구마죽	참치죽	참깨죽	단호박죽
	근대콩나물국	사골해장국	청국장찌개	팽이열무된장국	콩나물국	된장찌개	유부두부국
	후랑크햄감자모듬조림	훈제오리부추무침	코다리무조림	오징어수제비볶음	모듬장조림	양송이죽순볶음	돈육콩나물볶음
	절임깻잎	붕어묵간장볶음	청경채나물	감자건포도범벅	얼갈이무침	미역줄기맛살볶음	굴소스가지볶음
	마카로니샐러드	오복지무침	염장꼬시래기초무침	미역초무침	마늘쫀지무침	무생채	양배추쌈/쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	560.9	573.4	558.9	557	545.2	587	560.9
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주 간 식 단 표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월23일(일)	8월24일(월)	8월25일(화)	8월26일(수)	8월27일(목)	8월28일(금)	8월29일(토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	크림스프	흑임자죽	열무죽	단호박죽	소고기죽	옥수수죽	흑임자죽
조식	꽃게매운탕	열무된장국	얼큰황태국	훈합무국	참치김치찌개	어묵탕	매운콩나물국
	너비아니구이	계란찜	느타리맛살볶음	부들어묵파리볶음	동그랑땡전	두부조림	스크램블에그
	고구마순나물	양송이죽순볶음	감자채볶음	유채두부무침	무조림	돈민찌콩나물볶음	도토리묵부추무침
	김가루무침	김구이	김구이	오징어젖마말랭이	김구이	무짬지무침	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	518.6	479.9	503.4	512.1	500.6	488.8	487.3
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	브로컬리죽	들깨죽	닭죽	우유죽	고구마죽	야채죽	해물죽
중식	모듬어묵국	소고기무국	부대찌개	얼갈이된장국	들깨미역국	호박새우전국	아욱된장국
	닭살고구마떡볶음	돈육볶침	메추리알새송이무조림	돈육숙주간장볼고기	닭강자볶음	카레소스	오징어굴소스떡볶음
	배추쌈장무침	콘샐러드	올방개묵부추무침	미역줄기볶음	푸실리샐러드	후르츠미트볼볶음	숙주나물
	콩나물무침	미역초무침	오복지	양배추쌈/쌈장	짜사이무침	열무무침	염장꼬시래기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	548.4	587.3	578.9	618.7	605.1	596.8	601.2
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열무죽	맛살죽	팔죽	땅콩죽	들깨죽	옥수수스프	버섯죽
석식	육개장	유채된장국	콩나물국	감자수제비	근대된장국	오징어무국	부추계란국
	오징어무조림	마파두부	코다리무조림	닭살오리주물럭	돈채버섯볶음	모듬햄볶음	돈육김치볶음
	쥬키니호박볶음	우엉채조림	토란대나물	고사리나물	실곤약야채무침	유채나물	양배추콘샐러드
	오이양파무침	시금치나물	얼갈이겉절이	청경채겉절이	무말랭이무침	깻잎지	해초무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	531.9	578.9	558.9	546	545.6	579	520.2
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젖갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (8월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월30일(일)	8월31일(월)	9월1일(화)	9월2일(수)	9월3일(목)	9월4일(금)	9월5일(토)
조식	잡곡밥 닭죽 콩비지찌개 감자햄조림 어묵죽순볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 김치콩나물국 해물동그랑땡전 삼색묵무침 김구이 배추김치					
열량	487.2	466.5					
중식	잡곡밥 땅콩죽 미역국 떡갈비피망볶음 시래기들깨볶음 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팔죽 팽이두부국 춘천닭갈비 들깨무나물 미역초무침 배추김치					
열량	549.3	527.8					
석식	잡곡밥 야채죽 민물새우탕 야채고로케/케첩 쥬키니호박볶음 오복지 배추김치	잡곡밥 계란야채죽 오징어무국 짜장소스 느타리맛살볶음 오이지무침 배추김치					
열량	538.2	572.5					
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산) 동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.