

주간식단표

2026년8월10일 ~ 2026년8월16일

요일 날짜	월(8/10)	화(8/11)	수(8/12)	목(8/13)	금(8/14)	토(8/15) 박청자어르신	일(8/16) 박옥녀어르신
행복을 여는 아침	잡곡밥/검정깨죽 누룽지탕 비엔나메추리알조림 우엉채고추장볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 토마토스크램블 감자양념조림 브로콜리숙회*초장 배추김치	잡곡밥/대추죽 콩가루배추국 두부완자조림 잔멸치볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥/오트밀죽 시래기국 돈육장조림 느타리버섯볶음 모듬콩조림 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자양파국 참치김치볶음 단호박조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 소고기미역국 계란장조림 양배추옥수수볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 들깨미역국 돈육두부볶음 호박새우지짐 배추나물 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/양배추두부죽 순두부국 매콤닭조림 어묵볶음 단호박범벅 배추김치	잡곡밥/녹두죽 고추장수제비 돈육두부조림 김말이강정 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥/팔죽 된장찌개 오삼불고기 도토리묵*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 참치김치찌개 떡갈비파인조림 야채계란찜 비타민무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 얼갈이된장국 특식:돈수육 모듬쌈*쌈장 숙주오이무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 오이냉국 순살간장찜닭 천사새샐러드 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥/대추죽 닭곰탕 코다리시래기조림 파프리카두부무침 양념깻잎지 배추김치
오후간식	곡물과자/요구르트	후레쉬베리/우유	과일	꿀호떡/주스	유과/식혜	요플레	밀크쌀과자/주스
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/닭살들깨죽 팽이두부국 돈육짜장볶음 물만두찜*간장 오복지무침 배추김치	잡곡밥/표고죽 콩비지백탕 닭살야채볶음 맛살오이냉채 김자반 배추김치	잡곡밥/미역된장죽 복어무채국 편육냉채 애호박볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 삼치살무조림 맛살야채볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 바지락살무국 돈채피망볶음 옛날소세지조림 양배추김가루무침 배추김치	잡곡밥/맛살야채죽 어묵탕 오징어야채볶음 두부간장조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/두부계란죽 다슬기아욱국 감자떡완자조림 표고버섯볶음 청경채무침 배추김치
저녁간식	요플레	두유	요플레	두유	요플레	두유	요플레

* 쌀(일반미,누룽지:국내산),배추김치(배추:중국산/고추가루:중국산),콩(두부,순두부,콩비지):외국산(:미국/캐나다/호주산 등),콩가루(중국산)
참치:가다랑어(원양산:태평양),소고기(호주산),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),오징어(페루산),비엔나메추리알조림(비엔나(돼지고기:국내산/닭고기:국내산)
편육냉채(돼지고기:국내산),떡갈비파인조림(돼지고기:국내산),삼치(국내산),돈수육(삼겹살:오스트리아산,앞다리살:국내산),코다리(러시아산)
감자떡완자조림(닭고기:국내산,돼지고기:국내산) *메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.