

식단표

2026년 08월

청주우리집요양원

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							잡곡밥 배추당면국 새우살채소볶음 잘게썬더덕양념 구이 머위순나물 배추김치 (532kcal)
점심 식단							잡곡밥 청국장찌개 삼치조림 브로콜리마늘 볶음 잘게썬미나리 무침 배추김치 (580kcal)
저녁 식단							잡곡밥 조갯살맑은국 닭살데리야끼 조림 돌자반볶음 시금치나물 배추김치 (539kcal)
오전 간식							율무차
오후 간식							잘게썬 방울토마토

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	잡곡밥 사골곰국 돼지고기청경채 볶음 무른강낭콩조림 부추양파무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 버섯된장국 명란달걀찜 잘게썬연근조림 열무나물 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 무채국 소고기굴소스 볶음 잘게썬고사리 나물 치커리사과무침 배추김치 (492kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 가자미구이 표고곤약조림 고춧잎나물 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 황태미역국 떡갈비구이 파프리카무침 양배추나물 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 맑은배추국 닭고기장뚝뚝이 가지볶음 오이나물 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 차돌박이된장국 스크램블에그 조미김 취나물무침 배추김치 (486kcal)
점심 식단	잡곡밥 호박잎된장국 잘게썬오징어 두루치기 도토리묵무침 참나물무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 맑은미역국 두부돈민찌조림 단호박채볶음 깻순나물 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 김치국 생선까스 &타르타르S 맛살숙주무침 오이무침 배추김치 (568kcal)	[일품식] 곤드레밥 &양념장 바지락국 돈육바삭불고기 마늘종무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 시금치된장국 소고기육전 애호박나물 쪽파무침 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 아삭이고추된장 무침 잘게썬미역줄기 볶음 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 부대찌개 콩치무조림 모듬버섯볶음 세발나물무침 배추김치 (494kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 달걀장조림 잔멸치볶음 다시마쌈&초장 배추김치 (534kcal)	잡곡밥(1/2) 수제비국 훈제오리구이 &머스타드S 무나물 썩갠겉절이 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 뼈없는돈육 감자탕 미나리장떡 부추양파겉절이 곤드레나물볶음 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 순두부백탕 순대채소볶음 브로콜리숙회 &저염초장 무나물 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 잘게썬들깨 고사리탕 참치김치볶음 온두부찜 참나물무침 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 달걀팻국 돈육고추잡채 &꽃빵 탕평채 청경채나물 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 아욱국 소고기 찹스테이크 꽃맛샐러드 콩나물무침 배추김치 (608kcal)
오전 간식	결명자차	호상요구르트	두유	대추생강차	국화차	우유미숫가루	매실차
오후 간식	한과 두유	쌀과자 보리차	참외	블루베리	맘모스빵 우유	사과	카스텔라 우유

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	잡곡밥 소고기탕국 꼬막양념찜 잘게썬우엉조림 근대나물 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 들기름미역국 소세지채소볶음 잘게썬진미채 무침 잘게썬시래기 나물 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 명란맑은국 돼지고기마늘 볶음 시금치두부무침 오복지무침 배추김치 (476kcal)	잡곡밥 무채국 코다리양념찜 참나물무침 양상추유자청 샐러드 배추김치 (502kcal)	잡곡밥 북엇국 새우살채소볶음 도토리묵무침 방풍나물 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 열무된장국 토마토소스 닭조림 단호박샐러드 양배추참깨나물 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 맑은버섯국 소고기청경채 볶음 맛살겨자냉채 묵은지나물 깍두기 (567kcal)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 돼지고기수육 상추쌈 &쌈저염장 무생채 배추김치 (512kcal)	잡곡밥 애호박찜국 잘게썬고사리 고등어조림 청포묵김무침 배추나물 깍두기 (480kcal)	잡곡밥 물만두국 닭살데리야끼 조림 비름나물무침 도라지생채 배추김치 (495kcal)	[일품식] 짜장덮밥 백짬뽕국 탕수육 부추무침 배추김치 (726kcal)	잡곡밥 오이미역냉국 소불고기 호박잎 &저염쌈장 무생채 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 반계탕 잘게썬오징어 숙회&저염초장 치커리사과무침 콩나물무침 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 새우맑은국 오리주물럭 브로콜리들깨 무침 오이무침 배추김치 (541kcal)
저녁 식단	잡곡밥 잘게썬오징어 뚝국 마파두부 건새우마늘종 볶음 고구마순들깨 나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥(1/2) 두부고추장찌개 미니돈가스 &케첩 감자조림 물미역초무침 배추김치 (488kcal)	잡곡밥 팽이미소장국 우삼겹숙주볶음 가지튀김 상추무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 사골우거지국 달걀말이 미니새송이볶음 마늘종무침 배추김치 (510kcal)	잡곡밥 돈육김치국 어묵볶음 연두부&양념장 썩갠겉절이 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 순댓국 동태전 취나물볶음 파채무침 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육간장불고기 상추쌈 &저염쌈장 물파래무무침 배추김치 (471kcal)
오전 간식	검은콩두유	저지방우유	결명자차	오미자차	수제바나나우유	두유미숫가루	옥수수차
오후 간식	찐옥수수 둥글레차	파배기 국화차	복숭아	잘게썬 방울토마토	현미뽕튀기 보리차	수박	찐단호박 우유

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	잡곡밥 잘게썬낙지 연포탕 달걀장조림 멸치고추장볶음 숙주나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 닭곰탕 골뱅이채소무침 잘게썬미역줄기 볶음 호박고지나물 배추김치 (513kcal)	잡곡밥(1/2) 사골팟국 햄구이 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치 (364kcal)	잡곡밥 아욱국 돈사태찜 해파리냉채 얼무나물 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 순두부김치국 잘게썬오징어 두루치기 탕평채 고춧잎나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 대구살맑은국 떡갈비채소볶음 잘게썬우엉채 조림 잘게썬미나리 무침 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 애호박된장국 콩치무조림 가지볶음 김구이&양념장 배추김치 (491kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배추국 가자미구이 부추유부볶음 깻순나물 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 어묵국 제육볶음 양배추숙쌈 &저염쌈장 건파래무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 된장찌개 소고기메추리알 장조림 실곤약채소무침 시금치나물 배추김치 (533kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 바지락칼국수 찜만두 파리고추양념찜 배추김치 (818kcal)	잡곡밥 근대된장국 삼치카레구이 단호박조림 치커리겉절이 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 황태콩나물국 찜닭 연두부&양념장 곤드레나물볶음 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 해물탕 대패삼겹배추찜 무른강낭콩조림 잘게썬궁채들깨 볶음 배추김치 (652kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살맑은국 함박스테이크 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 두부조림 건새우마늘종 볶음 세발나물무침 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 양송이들깨탕 해물찜 브로콜리마늘 볶음 마카로니샐러드 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭갈비 비름나물된장 무침 무생채 배추김치 (504kcal)	잡곡밥 달걀팟국 짜장불고기 파프리카 콘샐러드 청경채나물 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 맑은배추국 소고기버섯볶음 곤약조림 오이나물 배추김치 (508kcal)	잡곡밥 다시마양팍국 훈제오리구이 &머스타드S 잘게썬진미채 조림 아삭이고추된장 무침 배추김치 (606kcal)
오전 간식	영양보충음료	호상요구르트	우영차	율무차	수제토마토주스	우유	수정과
오후 간식	키위	소보로빵 둥글레차	자두	블루베리	머핀 보리차	멜론	롤케이크 현미녹차

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	잡곡밥 숙주맑은국 스크램블에그 잔멸치볶음 애호박나물 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 물만두국 소고기곤약조림 잘게썬도라지 나물 다시마부각 배추김치 (480kcal)	잡곡밥 부추재첩국 닭고기마늘볶음 물파래무무침 잘게썬고사리 나물 배추김치 (464kcal)	잡곡밥 북엇국 참치채소볶음 파프리카무침 얼갈이나물 배추김치 (534kcal)	잡곡밥(1/2) 김치수제비국 메추리알채소 볶침 시금치나물 양상추샐러드 &키위D 배추김치 (384kcal)	잡곡밥 명란맑은국 너비아니구이 청포묵김무침 치커리겉절이 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 다시마양파국 삼치조림 취나물볶음 가지나물 배추김치 (516kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기뭇국 두부부침 &양념장 느타리버섯볶음 노각무침 배추김치 (562kcal)	잡곡밥(1/2) 열무된장국 돼지고기잡채 채소달걀찜 연근흑임자소스 무침 배추김치 (458kcal)	잡곡밥 건새우뭇국 차돌박이숙주 볶음 불어묵조림 비름나물무침 배추김치 (601kcal)	[일품식] 닭고기 카레라이스 유부장국 새우까스 &타르타르S 오이양파무침 배추김치 (669kcal)	잡곡밥 버섯찌개 고등어무조림 썩갓두부무침 애호박나물 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 들기름미역국 파채돼지불고기 상추쌈 &저염쌈장 콩나물무침 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 육개장 닭가슴살냉채 잘게썬더덕양념 구이 깻잎들깨볶음 배추김치 (605kcal)
저녁 식단	잡곡밥 도토리묵사발 닭볶음탕 양배추샐러드 &참깨D 무나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리강정 단호박꿀찜 고구마순나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 소세지케첩볶음 무청된장지짐 브로콜리초회 &저염초장 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 청국장찌개 목살소금구이 새송이버섯볶음 양배추쌈장무침 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 게살탕 소고기굴소스 볶음 청경채나물 해초무침 배추김치 (512kcal)	[일품식] 열무보리비빔밥& 달걀후라이 팽이미소장국 잘게썬오징어 숙회&저염초장 애호박나물 배추김치 (819kcal)	잡곡밥 순댓국 녹두빈대떡 부추무침 참나물무침 배추김치 (521kcal)
오전 간식	검은콩두유	액상요구르트	둥글레차	무가당두유	결명자차	영양보충음료	두유미숫가루
오후 간식	바나나	참외	찐단호박 우유	복숭아	단팥빵 우유	수박	약식 보리차

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥 잘게썬 호박고지 들깨탕 두부조림 쪽파김무침 무생채 배추김치 (508kcal)	잡곡밥 홍합탕 달걀말이 잔멸치볶음 파리고추양념찜 배추김치 (553kcal)					
점심 식단	잡곡밥 우렁된장국 돈육김치찜 실곤약채소무침 근대나물 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 매콤콩나물국 소불고기 도토리묵무침 양배추숙쌈 &저염쌈장 배추김치 (573kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 닭고기장뚝뚝이 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 뼈없는돈육 감자탕 해물파전 상추무침 열무나물 배추김치 (614kcal)					
오전 간식	캐모마일차	호상요구르트					
오후 간식	모닝빵 우유	사과					

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

※ 청주시3어린이사회복지급식관리지원센 제공 식단표