

식단표

2026년 08월

큰사랑섬김의집

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥 황태국 맛살야채볶음 고사리나물 짜지무침 배추김치 (600kcal)
점심 식단							잡곡밥 된장국 마늘간장치킨 잡채 도라지오이생채 배추김치 (631kcal)
저녁 식단							잡곡밥 백육개장 수제계란장 제철나물 파래자반 배추김치 (615kcal)
오전 간식							바나나우유
오후 간식							복숭아
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 크림스프 햄양배추볶음 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 어묵국 동그랑땡조림 무나물 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 콩나물국 머스타드치킨너 겇 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 황태국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 유부국 잡채어묵볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 된장국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 버섯국 메추리알장조림 시래기지짐 비트무피클 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 돈불고기 표고민짜볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 된장국 안동찜닭 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 소고기무국 코다리시래기지 짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 감자호박국 돈불고기 김치전 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 부대찌개 백순대볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶 음 청포묵무침 제철나물 배추김치 (622kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부국 훈제오리야채볶 음 제철나물 연근채소조림 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 버섯국 두부구이고추볶 음 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순두부국 김치제육 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 된장국 짜장 만두탕수 무생채 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 백육개장 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 어묵국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 단호박고로케 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
오전 간식	떠먹는요구르트	쿠키, 둥굴레차	요구르트, 빵튀기	쌀과자	쿠키	쌀강정, 알로에주스	쿠키, 보리차
오후 간식	핫도그, 음료	복숭아	쌀과자, 포도주스	요구르트	쌀강정, 망고주스	김치전	빵, 주스

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 크림스프 해물완자조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 해물계란국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 국물채짬지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 유부국 참치무조림 배추된장나물 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 어묵국 스크램블에그 고사리나물 먹지무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 미역국 비엔나케첩볶음 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 황태국 돈채야채볶음 잔멸치양배추볶음 조개젓무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 된장국 어묵야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈육무조림 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 사골우거지국 고등어무조림 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 된장국 훈제오리아채볶음 단호박튀김 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 감자호박국 알곤이찜 야채계란찜 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 해물계란국 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 연양식불고기 잡채 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 황태국 안동찜닭 호박야채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 된장국 야채계란말이 제철나물 파래자반 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 버섯국 하이라이스 코다리고추장강정 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 백육개장 제육볶음 수제옥수수맛살전 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 순두부국 버섯크림함박 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 유부국 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)
오전 간식	요구르트,과자	영양갱	떠먹는요구르트	쌀과자	요구르트,뽕튀기	바나나	샤인머스켓
오후 간식	딸기우유,뽕튀기	요구르트,쌀과자	샤인머스켓	롤빵,보리차	웨하스,음료	기정떡, 둥굴레차	방울토마토
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 크림스프 마파두부 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 버섯국 해물완자조림 고사리나물 짬지무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 황태국 매추리알장조림 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 유부국 잡채어묵볶음 토란대나물 비트무피클 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 어묵국 돈채야채볶음 무나물 오징어젓게살무침 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 된장국 떡갈비데리야끼 연근채소조림 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 미역국 스크램블에그 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 백순대볶음 가지민씨볶음 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 된장국 소불고기 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순살해장국 코다리무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 감자호박국 제육볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 부대찌개 어니언소스치킨 새송이야채볶음 과일토피샐러드 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 소고기무국 광릉식불고기 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육무조림 오징어부추전 제철나물 배추김치 (618kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 김치제육 취나물볶음 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리아채볶음 연근간장강정 제철나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 순두부국 카레 야채고로케 제철나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 된장국 안동찜닭 오징어까스*소스 숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 백육개장 훈제오리아채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 버섯국 삼치구이 잡채 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 해물계란국 두부양념조림 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (615kcal)
오전 간식	복숭아	빵, 알로에쥬스	마들렌, 포도쥬스	웨하스, 음료수	과자, 포도쥬스	쌀과자, 둥굴레차	에이스과자, 커피 (둥굴레차)
오후 간식	빵, 뉴케어	베지밀, 웨하스	쌀과자, 요구르트	빵, 음료수	기정떡, 보리차	빵, 복숭아쥬스	크로와상, 우유

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 크림스프 참치무조림 고사리나물 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 황태국 비엔나케찹볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 콩나물국 어묵야채볶음 시래기저침 양념깻잎지 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 유부국 미트볼케찹볶음 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 사골무국 맛살야채볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육무조림 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (601kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 닭갈비 청포묵무침 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리아채볶음 잔멸치건과볶음 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 감자호박국 소불고기 김치전 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 미역국 제육볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 소고기무국 오징어고추장볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 황태국 김치제육 제철나물 고구마샐러드 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 된장국 훈제오리아채볶음 새송이야채볶음 브로콜리*초장 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부국 돈불고기 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 어묵국 하이라이스 생선가스 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 버섯국 고등어무조림 수제계란장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 순두부국 야채계란말이 제철나물 양파장아찌 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 된장국 순살짜장찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 백육개장 조기구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 버섯국 순대야채볶음 마늘쫄면짜볶음 제철나물 배추김치 (626kcal)
오전 간식	딸기우유	영양갱, 동굴레차	요구르트	쌀과자, 동굴레차	영양갱, 쌀과자, 물	크레커, 포도주스	도넛스틱, 요구르트
오후 간식	빵, 음료수	기정떡, 요구르트	쌀과자, 음료수	야채전, 동굴레차	떠먹는 요구르트	카스타드, बे지밀	센베, 음료수
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥 크림스프 햄양배추볶음 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치	잡곡밥 된장국 머스타드치킨너겟 들깨무나물 간장깻잎지 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 감자호박국 두부양념조림 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 미역국 소불고기 단호박튀김 제철나물 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 광릉식불고기 제철나물 파래자반 배추김치	잡곡밥 순두부국 데미소스함박 제철나물 미역초무침 배추김치					
오전 간식	과자, 커피	센베, 음료수					
오후 간식	복숭아	케익, 샤인머스켓					

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표