

식단표

2026년 08월

새날의집

구분						토(08.01)	일(08.02)
아침식단						백미밥 근대된장국 돈육짜리고추조림 깻순나물 브로콜리건새우볶음 배추김치 (582kcal)	백미밥 황태채몹국 메추리알장조림 건파래자반 맛살피망볶음 배추김치 (549kcal)
점심식단						잡곡밥 오이냉국 한우불고기 감자조림 치커리유자무침 배추김치 (478.9kcal)	잡곡밥 콩나물국 훈제오리볶음 가지볶음 청경채나물 깍두기 (504.2kcal)
저녁식단						백미밥 들깨무채국 새우전 표고버섯볶음 애호박나물 깍두기 (527.4kcal)	백미밥 고추장찌개 너비아니구이 열무나물 오이무침 배추김치 (519.1kcal)
오전간식						매실차	생강차
오후간식						복숭아	아이스크림

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)	일(08.09)
아침식단	누룽지 콩가루배춧국 해물동그랑땡 고구마순나물 새송이버섯볶음 열무김치 (475.4kcal)	백미밥 소고기미역국 해물완자볶음 연두부+양념장 브로콜리깨소스무침 배추김치 (637.5kcal)	백미밥 호박잎된장국 채소달걀말이 도토리묵무침 숙주나물 열무김치 (513.8kcal)	백미밥 김치국 소고기메추리알장조림 잔멸치볶음 콩나물무침 열무김치 (460.2kcal)	백미밥 순두부백탕 동그랑땡전 명엽채볶음 참나물무침 배추김치 (561kcal)	백미밥 시금치된장국 채소달걀찜 우영조림 깻잎순나물 배추김치 (472.6kcal)	백미밥 모듬어묵국 돈육장조림 숙갓나물 죽순채피망볶음 배추김치 (526.8kcal)
점심식단	잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 고구마순된장무침 양상추샐러드 배추김치 (603.8kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈불고기 감자볶음 상추, 쌈장 배추김치 (515.2kcal)	잡곡밥 오이냉국 단호박해물찜 치커리무침 궁채들깨볶음 깍두기 (596.3kcal)	곤드레영양밥*양념장 소고기미역국 새우전 구운파래김 토마토샐러드/참깨D 배추김치 (656.1kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리양념찜 애호박볶음 무생채 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 미역냉국 순살달걀비찜 상추쌈&쌈장 숙주맛살무침 배추김치 (543.4kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 훈제오리찜 치커리양상추샐러드 오이부추무침 열무김치 (650.8kcal)
저녁식단	백미밥 실파달걀국 돈육피망볶음 단무지채무침 부추나물 배추김치 (495.3kcal)	백미밥 사골우거지국 팽이버섯파프리카볶음 맛살전 취나물무침 열무김치 (573.8kcal)	백미밥 북엇국 마파두부 춘권튀김&초간장 오이무침 배추김치 (566kcal)	백미밥 어묵숙갓국 오징어볶음 시금치나물 양배추찜&쌈장 배추김치 (519.9kcal)	백미밥 배추된장국 떡갈비 느타리버섯볶음 고사리나물 열무김치 (521kcal)	백미밥 유부맑은국 동태전 도토리묵+양념장 비름나물 열무김치 (594.3kcal)	백미밥 소고기뭇국 해물동그랑땡 가지볶음 배추들깨나물 열무김치 (571.6kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무차	매실차	생강차
오후간식	카스테라 우유	찐감자 보리차	수박	밤호박 보리차	찐옥수수 매실차	조리콩, 우유	보리차 쌀과자

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)	일(08.16)
아침식단	백미밥 소고기야채죽 소시지양파볶음 숙주나물 브로콜리초무침 열무김치 (568.9kcal)	백미밥 황태미역국 토마토달걀스크램블 멸치호두조림 숙주나물 배추김치 (544.7kcal)	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 도라지무침 비름나물 배추김치 (505.1kcal)	백미밥 애호박새우젓국 마파두부 가지나물 브로콜리맛살볶음 배추김치 (503.2kcal)	백미밥 북엇국 스크램블에그 잔멸치아몬드볶음 청경채무침 배추김치 (506.7kcal)	백미밥 달걀파국 참치김치볶음 온두부찜 참나물무침 열무김치 (475.6kcal)	백미밥 호박요된장국 닭살간장조림 치커리양파무침 고사리볶음 배추김치 (569.3kcal)
점심식단	잡곡밥 김국 제육볶음 상추쌈 양배추부추겨자무침 배추김치 (546.3kcal)	카레라이스 팽이버섯장국 굴비구이 양배추샐러드 시금치나물 열무김치 (545.4kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭봉야채조림 마늘종건새우볶음 건파래자반 배추김치 (568.5kcal)	잡곡밥 오이냉국 갈치단호박조림 오이무침 참나물무침 배추김치 (595.6kcal)	잡곡밥 오리백숙 감자볶음 부추양파무침 열무김치 과일화채 (688.1kcal)	잡곡밥 부대찌개 소고기피망볶음 실곤약채소무침 깻잎순나물 배추김치 (531.8kcal)	잡곡밥 배추된장국 함박스테이크 미나리초무침 양상추샐러드 배추김치 (558.4kcal)
저녁식단	백미밥 다시마무채국 콩치김치찜 미니새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치 (517.8kcal)	백미밥 콩비지찌개 언양식불고기 실곤약채소무침 무나물 배추김치 (555.2kcal)	백미밥 소고기무국 달걀파리고추조림 채어묵볶음 오이무침 열무김치 (572.6kcal)	백미밥 강된장찌개 두부전 열무나물 쥐어채무침 배추김치 (553.6kcal)	백미밥 물만둣국 민어찜 오이나물 알감자조림 배추김치 (657.3kcal)	백미밥 버섯들깨국 동태전 두부청경채볶음 물미역초무침 배추김치 (608.9kcal)	백미밥 사골곰탕 갈치구이 콩나물무침 가지볶음 배추김치 (602.1kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무	매실차	생강차
오후간식	감귤젤리	밤호박	무화과	오렌지	수박	카스타드	요플레

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)	일(08.23)
아침식단	백미밥 소고기미역국 채소달걀찜 파리고추멸치볶음 시금치나물 깍두기 (552.8kcal)	백미밥 두부새우젓국 돈육메알조림 불어묵볶음 오이무침 깍두기 (615.5kcal)	백미밥 유부맑은국 임연수양념찜 고구마순나물 브로콜리햄볶음 배추김치 (559.5kcal)	백미밥 콩비지백탕 닭살굴소스볶음 비름나물 아삭고추무침 배추김치 (516.5kcal)	백미밥 소고기묵국 해물완자조림 가지나물 취어채볶음 배추김치 (610.3kcal)	백미밥 시래기된장국 가자미카레구이 시금치나물 숙주맛살무침 깍두기 (516.5kcal)	백미밥 감자양파국 두부양념조림 밥새우볶음 고구마순나물 배추김치 (512.2kcal)
점심식단	비빔밥/김국 콩나물무침 계란후라이/볶음장 애호박볶음 무생채 배추김치 (615.7kcal)	잡곡밥 콩나물국 소고기새송이볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 닭곰탕 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 도라지초무침 깍두기 (493.2kcal)	잡곡밥 시래기된장국 고등어김치조림 참나물무침 상추겉절이 배추김치 (543.6kcal)	백미밥 아욱된장국 돈육잡채 배추나물 연근조림 열무김치 (610.9kcal)	잡곡밥 황태채뭇국 훈제오리구이(머스타드소스) 청경채두부볶음 무초절임 배추김치 (587.3kcal)	잡곡밥 추어탕 부들어묵조림 참나물무침 오이무침 배추김치 (559.6kcal)
저녁식단	백미밥 감자맑은국 훈제오리단호박찜 양념깻잎지 꽃맛살샐러드 배추김치 (596.7kcal)	백미밥 팽이된장국 오징어초무침 숙주나물 다시마튀각 배추김치 (443.6kcal)	백미밥 육개장 두부달걀구이 우엉채볶음 열무나물 배추김치 (629.2kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭발볶음 숙주나물 어묵볶음 배추김치 (532.8kcal)	백미밥 들깨미역국 새우브로콜리볶음 알감자조림 깻잎순나물 열무김치 (482.3kcal)	백미밥 순두부찌개 동태전 취나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (592.5kcal)	백미밥 물만둣국 채소달걀찜 콩나물무침 부추나물 배추김치 (486.9kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	울무차	매실차	생강차
오후간식	치즈케익, 보리차	물만두, 보리차	수박	단호박찜, 녹차	찐옥수수	조리콩, 우유	카스타드

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)	일(08.30)
아침식단	백미밥 달걀찜국 새우동그랑땡 비름나물 느타리버섯볶음 배추김치 (583.8kcal)	백미밥 다시마무채국 참치김치볶음 숙주나물 브로콜리피망볶음 열무김치 (496.1kcal)	백미밥 들깨버섯국 채소달걀말이 우엉조림 시금치나물 배추김치 (520.8kcal)	백미밥 콩나물국 소고기장조림 청경채나물 진미채볶음 배추김치 (524.4kcal)	백미밥 북엇국 마파두부 깻잎순나물 어묵조림 배추김치 (543.7kcal)	백미밥 소고기뭇국 메추리알장조림 건새우마늘종볶음 치커리겉절이 배추김치 (591.8kcal)	백미밥 버섯들깨탕 모듬장조림 호박잎나물 파리고추멸치볶음 배추김치 (553.9kcal)
점심식단	백미밥 배추된장국 영양찜닭 미니새송이버섯조림 근대나물 열무김치 (544.9kcal)	카레밥 소고기미역국 멸치볶음 고구마순된장무침 양상추샐러드 배추김치 (469.4kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (554.8kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치호박조림 오이무침 표고버섯볶음 배추김치 (506.1kcal)	잡곡밥 우무냉국 제육볶음 상추쌈 무생채 애호박볶음 열무김치 (566.6kcal)	짜장밥 배추된장국 순살닭볶음 숙주나물 도토리묵 배추김치 (709.4kcal)	잡곡밥 오이냉국 오리훈제채소무침 시금치나물 오이부추무침 열무김치 (521.2kcal)
저녁식단	백미밥 아욱된장국 떡갈비구이 도라지무침 열무나물 배추김치 (568.4kcal)	백미밥 건새우애호박국 고등어구이 실곤약채소무침 김자반볶음 배추김치 (541.4kcal)	백미밥 사골우거지국 두부구이 취나물무침 감자채당근볶음 배추김치 (529kcal)	백미밥 열무된장국 차돌박이숙주볶음 브로콜리깨소스무침 취나물볶음 열무김치 (512.6kcal)	백미밥 오징어뭇국 콩치김치찜 오이나물 양배추부추무침 배추김치 (526.2kcal)	잡곡밥 두부된장국 동태전 깻잎순볶음 콩나물무침 배추김치 (507.5kcal)	백미밥 유부맑은국 채소달걀말이 도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치 (536.5kcal)
오전간식	유자차	미숫가루	두유	매실차	율무차	매실차	생강차
오후간식	감귤젤리	찐감자, 매실청	수박	우유, 파베기빵	무화과	복숭아	오렌지

구분	월(08.31)						
아침식단	누룽지 건새우뭇국 너비아니구이 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치 (516.9kcal)						
점심식단	잡곡밥 팽이버섯된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (470.9kcal)						
저녁식단	백미밥 콩비지찌개 임연수구이 숙주나물 청경채맛살볶음 배추김치 (615.5kcal)						
오전간식	유자차						
오후간식	요플레						

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

※ 해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표