

식단표

2026년 08월

나무주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						혼합잡곡밥 아욱된장국 고추장불고기 에그누들볶음 청경채겉절이 배추김치 (671kcal)
저녁 식단						백미밥 부대찌개 계란찜 견과류콩조림 꼬시래기무침 배추김치 (562kcal)
오전 간식						기증떡/우유
오후 간식						바나나두유
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 청국장찌개 마파두부 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (674kcal)	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 시금치나물 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 유부미소된장국 토마토카레 새송이가지구이 마카로니샐러드 배추김치 (590kcal)	혼합잡곡밥 백짬뽕 돈육간장불고기 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치 (628kcal)	혼합잡곡밥 미역국 강된장소스 도라지채고추장볶음 청경채나물 배추김치 (676kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육시래기볶음 가지우엉채볶음 햇누들샐러드 배추김치 (655kcal)
저녁 식단	백미밥 어묵국 치킨데리야끼볶음 궁채장아찌 양배추샐러드*D 배추김치 (664kcal)	백미밥 콩나물국 두부조림 연근조림 삼채무생채 배추김치 (718kcal)	백미밥 감자양파국 닭갈비 청경채흑임자무침 천사채냉채 배추김치 (655kcal)	백미밥 사골우거지국 닭살겨자냉채 우엉채당근볶음 쫄면무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 청국장찌개 생선까스 가쓰오도토리묵 양상추샐러드*D 배추김치 (692kcal)	백미밥 콩나물국 코다리무조림 연근조림 오이부추무침 배추김치 (538kcal)
오전 간식	카스테라/우유	검은콩두유	호박인절미/우영차	풀무원다논 하루요거트	두부과자/두유	소보로빵/두유
오후 간식	감귤/캐플/백년초/ 콜라비쥬스	바나나	멜론두유	옥수수라떼	오색칠콩두유	약콩두유(무가당)

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	혼합잡곡밥 사골우거지국 돈육버섯불고기 매콤어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (715kcal)	혼합잡곡밥 백짬뽕 닭살겨자냉채 견두부채소볶음 코우슬로 배추김치 (642kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 짬뽕불고기 미역줄기볶음 유자단무지냉채 배추김치 (712kcal)	혼합잡곡밥 유부맑은국 커리소스 허니버터감자구이 모듬피클 배추김치 (638kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 고추장불고기 마카로니샐러드 숙주나물 배추김치 (637kcal)	혼합잡곡밥 소고기샤브국 강된장소스 새송이짬뽕소스볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (666kcal)
저녁 식단	백미밥 유부맑은국 참치김치볶음 김자반 홀그레인오이무침 배추김치 (673kcal)	백미밥 근대된장국 계란찜 연근조림 실곤약무침 배추김치 (638kcal)	백미밥 미역국 찜닭 견과류콩조림 참외노각무침 배추김치 (712kcal)	백미밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 미역초무침 근대나물 배추김치 (633kcal)	백미밥 아욱된장국 훈제오리야채무침 비빔국수 청포묵김무침 배추김치 (618kcal)	백미밥 콩가루배추국 일식계란찜 셀러리오이땅콩무침 꼬시래기무침 배추김치 (646kcal)
오전 간식	팥빵/두유	퀴노아약콩두유	기증떡/둥글레차	명장비피더스/강냉 이	약과/우유	호박인절미/아몬드 브리즈
오후 간식	블루베리즙	수박	검은콩귀리/호두두 유	미숫가루두유	비타민D두유	검은콩두유
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 유부미소된장국 카레소스 푸실리파스타 양배추샐러드*D 배추김치 (640kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살겨자냉채 어묵볶음 도라지오이초무침 배추김치 (566kcal)	혼합잡곡밥 미역국 고추장불고기 한식잡채 토마토샐러드 배추김치 (725kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 마파두부 청경채찜 시금치나물 배추김치 (622kcal)	혼합잡곡밥 미나리곰탕 닭갈비 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (748kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육버섯불고기 김자반 핫누들샐러드 배추김치 (655kcal)
저녁 식단	백미밥 감자양파국 두부구이*양념장 시래기된장지짐 무생채 배추김치 (647kcal)	백미밥 청경채된장국 오징어버섯볶음 김자반 브로콜리초무침 배추김치 (589kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 견과류콩조림 꼬시래기무침 배추김치 (660kcal)	백미밥 오징어파개장 돈육김치불고기 연근조림 실곤약미역냉채 배추김치 (657kcal)	백미밥 사골우거지국 하이라이스 고구마감자맛탕 모듬피클 배추김치 (605kcal)	백미밥 미역국 코다리무조림 우묵콩가루무침 연근유자청무침 배추김치 (655kcal)
오전 간식	치즈케이크/우유	오색칠콩두유	견과류썩떡/아몬드 브리즈	풀무원다논 하루요거트	현미과자/두유	단백질바/아침햇살
오후 간식	ABC쥬스	바나나	짜먹는 홍삼양갱	검은콩귀리 호두두유	바나나두유	멜론두유

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 부추잡채 청경채겉절이 배추김치 (683kcal)	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭갈비 크림푸실리 궁채장아찌 배추김치 (776kcal)	혼합잡곡밥 미역국 강된장소스 도라지채고추장볶음 콩나물무침 배추김치 (581kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고추장불고기 가쓰오도토리묵 치커리무생채 배추김치 (630kcal)	혼합잡곡밥 게살스프 간짜장소스 새송이구이 유자양파초절임 배추김치 (611kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭살겨자냉채 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치 (594kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 두부조림 견과류콩조림 어묵볶음 배추김치 (650kcal)	백미밥 어묵국 오징어버섯볶음 김자반 연근유자청무침 배추김치 (639kcal)	백미밥 청경채된장국 계란찜 우엉채당근볶음 오이셀러리땅콩무침 배추김치 (725kcal)	백미밥 부대찌개 닭살블랙알리오소스 모듬피클 햇누들샐러드 배추김치 (648kcal)	백미밥 근대된장국 두부모듬강정 견과류콩조림 양상추샐러드*D 배추김치 (573kcal)	백미밥 콩나물국 참치김치볶음 연근조림 감자채볶음 배추김치 (573kcal)
오전 간식	미니크림크로아상/ 우유	미숫가루두유	기증떡/둥글레차	남양맛있는 드링킹요거트	에너지바/두유	카스테라/우유
오후 간식	야채가득V19	토마토	약콩두유	옥수수라떼	아몬드브리즈	홍삼진
구분	월(08.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 연근조림 콩나물겨자냉채 배추김치 (631kcal)					
저녁 식단	백미밥 미역국 하이라이스 허니버터감자 궁채장아찌 배추김치 (650kcal)					
오전 간식	소보로빵/우유					
오후 간식	ABC쥬스					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 원산지표기: 쌀-국내산, 배추-국내산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국등),
 소고기-미국산, 돼지고기-국내산