



중계재활데이케어 식단표

2026년 08월

영양사 : 신승연

중계재활데이케어

구분						토(08.01)
점심 식단						혼합잡곡밥 아욱된장국 고추장불고기 에그누들볶음 청경채겉절이 배추김치
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	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 유부미소된장국 토마토카레 새송이가리구이 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 백짬뽕 돈육불고기 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 강된장소스 도라지고추장볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육시래기볶음 가지우영채볶음 햇누들샐러드 배추김치
저녁 식단	백미밥 어묵국 치킨데리아깨볶음 궁채장아찌 양배추샐러드*D 배추김치	백미밥 콩나물국 두부조림 연근조림 삼채무생채 배추김치	백미밥 감자양파국 닭갈비 청경채흑임자무침 천사채냉채 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭살겨자냉채 우영채당근볶음 종상추무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 생선가스 가스오도토리묵 양상추샐러드*D 배추김치	
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	혼합잡곡밥 백짬뽕 닭살겨자냉채 건두부채소볶음 코우슬로 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 짬뽕불고기 미역줄기볶음 유자단무지냉채 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 커리소스 허니버터감자구이 모듬피클 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 고추장불고기 마카로니샐러드 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기샤브국 강된장소스 새송이짬뽕볶음 얼갈이겉절이 배추김치
저녁 식단	백미밥 유부맑은국 참치김치볶음 김자반 홀그레인오이무침 배추김치	백미밥 근대된장국 계란찜 연근조림 실곤약무침 배추김치	백미밥 미역국 찜닭 견과류콩조림 참외노각무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 미역초무침 근대나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 훈제오리야채무침 비빔국수 청포묵김무침 배추김치	
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 유부미소된장국 카레소스 푸실라파스타 양배추샐러드*D 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살겨자냉채 어묵볶음 도라지고이무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 고추장불고기 한식잡채 토마토샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 마파두부 청경채찜 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 미나리곰탕 닭갈비 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육버섯불고기 김자반 햇누들샐러드 배추김치
저녁 식단		백미밥 청경채된장국 오징어버섯볶음 김자반 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 계란찜 견과류콩조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 오징어파게장 돈육김치불고기 연근조림 실곤약미역냉채 배추김치	백미밥 사골우거지국 하이라이스 고구마감자맛탕 모듬피클 배추김치	
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	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭갈비 크림푸실리 궁채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 강된장소스 도라지고추장볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고추장불고기 가스오도토리묵 치커리무생채 배추김치	혼합잡곡밥 게살소프 간짜장소스 새송이가리구이 유자양파초절임 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭살겨자냉채 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 두부조림 견과류콩조림 어묵볶음 배추김치	백미밥 어묵국 오징어버섯볶음 김자반 연근유자청무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 계란찜 우영채당근볶음 오이땅콩무침 배추김치	백미밥 부대찌개 닭살블랙소스 모듬피클 햇누들샐러드 배추김치	백미밥 근대된장국 두부모듬강정 견과류콩조림 양상추샐러드*D 배추김치	
구분	월(08.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 연근조림 콩나물겨자냉채 배추김치					
저녁 식단	백미밥 미역국 하이라이스 허니버터감자 궁채장아찌 배추김치					

* 위 식단표는 시설 및 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.