

2026년 8월 식단표

8월 1주차 식단



에나데이케어 주야간보호센터

구분		1일 (토요일)	31일 (월요일)
오전간식		닭야채죽	새우야채죽
점심		잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인무침 김치	잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치
점심칼로리 (Kcal)		690	673
오후간식		미숫가루/우유	통밀과자/두유
저녁			기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치
저녁칼로리 (Kcal)			648

8월 2주차 식단

구분	3일 (월요일)	4일 (화요일)	5일 (수요일)	6일 (목요일)	7일 (금요일)	8일 (토요일)
오전간식	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽	소고기야채죽	새우야채죽	닭야채죽
점심	잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 목사발 채육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치
점심칼로리 (Kcal)	635	687	706	672	740	684
오후간식	시리얼/우유	과일푸딩	요플레	통밀과자/보리차	수박	단팥빵/우유
저녁	기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짬지들기름무침 콩나물겨자무침 김치	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치	
저녁칼로리 (Kcal)	648	651	694	683	645	

8월 3주차 식단

구분	10일 (월요일)	11일 (화요일)	12일 (수요일)	13일 (목요일)	14일 (금요일)	15일 (토요일)
오전간식	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽	소고기야채죽	새우야채죽	닭야채죽
점심	잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫀볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채소무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치
점심칼로리 (Kcal)	673	685	721	680	716	695
오후간식	미니약과/요구르트	시리얼/우유	포도	과일푸딩	스넥/녹차	요플레
저녁	기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치	기장밥 복어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 김치	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 김치	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치	
저녁칼로리 (Kcal)	647	694	649	664	672	

8월 4주차 식단

구분	17일 (월요일)	18일 (화요일)	19일 (수요일)	20일 (목요일)	21일 (금요일)	22일 (토요일)
오전간식	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽	소고기야채죽	새우야채죽	닭야채죽
점심	잡곡밥 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 찜뽕불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 김치	잡곡밥 어묵국 계란후라이/고추장 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫀건새우볶음 김치
점심칼로리 (Kcal)	711	697	722	688	674	655
오후간식	미숫가루/우유	포도	밤만쥬/요구르트	보리과자/보리차	수박	쌀과자/두유
저녁	기장밥 복어 사골국 훈제오리배추볶음 매콤감자조림 쌈무 김치	기장밥 된장국 비엔나푹찜 양배추샐러드 시래기조림 김치	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치	
저녁칼로리 (Kcal)	708	654	670	664	658	

8월 5주차 식단

구분	24일 (월요일)	25일 (화요일)	26일 (수요일)	27일 (목요일)	28일 (금요일)	29일 (토요일)
오전간식	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽	소고기야채죽	새우야채죽	닭야채죽
점심	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 꼬시래기무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시코샐러드 오복지무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 열무지짐 콘울슬로 김치
점심칼로리 (Kcal)	673	658	732	672	675	678
오후간식	시리얼/우유	요플레	과일푸딩	바나나	미니약과/보리차	초코파이/두유
저녁	기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역조무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫄볶음 도토리묵무침 김치	
저녁칼로리 (Kcal)	644	699	647	653	653	

원 산 지 표 시	쌀			콩		배추김치		고기		
	밥	죽	누룽지	두부	두유	배추김치	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·수산물가공					
	동태	오징어	고등어	갈치	훈제오리	오징어젓	낙지젓	참치		
	수입산	수입산	수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	수입산		

* 식단은 기후상황 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.
* 알레르기 유발식품 (계란,우유,메밀,땅콩,고등어,새우,돼지고기,복숭아)이 포함되어 있습니다.

* 2026년 5월 식단표 발행처 : 올바른 급식업체