

2026년 8월 식단표

일자/요일						01(토)	
점심						★별미식/미량밥★ 잡곡밥 된장국 야채계란찜 비빔나물*양념장 미나리무생채 배추김치 791.kcal	
	점심 칼로리(Kcal)						
저녁						잡곡밥 사골곰탕 명란두부조림 민짜오이볶음 계절나물 배추김치 653.kcal	
	저녁 칼로리(Kcal)						
일자/요일		03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
점심		잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 된장국 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 메밀면야채무침 계절나물 배추김치
	점심 칼로리(Kcal)	790.kcal	798.kcal	789.kcal	790.kcal	799.kcal	784.kcal
저녁		잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 동글애호박전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 미니돈까스*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란국 떡갈비조림 고추장떡 무생채 배추김치
	저녁 칼로리(Kcal)	651.kcal	649.kcal	669.kcal	645.kcal	661.kcal	652.kcal
일자/요일		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심		잡곡밥 육개장 해물완자야채조림 파프리카가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 뿌리채소찜닭 실곤약마요무침 무생채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 건나물볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 짜장소스 부추오이생채 수제피클 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육간장불고기 꽃맛샐러드 아삭이쌈장무침 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 닭살야채볶음 견두부오이무침 계절나물 배추김치
	점심 칼로리(Kcal)	795.kcal	799.kcal	786.kcal	797.kcal	794.kcal	790.kcal
저녁		잡곡밥 된장국 닭살감자볶음 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 두부구이 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 훈제오리냉채 감자당근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 쭈꾸미돈불볶음 야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 채개장 콩단백야채볶음 청포묵김가루무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈육무조림 콩자반 견취나물볶음 배추김치
	저녁 칼로리(Kcal)	648.kcal	664.kcal	651.kcal	660.kcal	647.kcal	669.kcal
일자/요일		17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심		잡곡밥 육개장 해물청경채볶음 그린샐러드*소스	잡곡밥 순두부찌개 갈비양념장조림 가지양파볶음	잡곡밥 된장국 닭살시래기조림 청포묵김가루무침	잡곡밥 어묵국 제육볶음 고구마줄기볶음	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 생선구이 한식잡채	잡곡밥 청국장찌개 야채계란찜 비빔나물

	계절나물 배추김치	무나물 배추김치	오이탕탕이 배추김치	콩나물무침 배추김치	수제장아찌 배추김치	무짬지지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	785.kcal	788.kcal	792.kcal	794.kcal	782.kcal	795.kcal
저녁	잡곡밥 닭곰탕	잡곡밥 유부콩나물국	잡곡밥 사골우거지국	잡곡밥 콩가루배추국	잡곡밥 된장찌개	잡곡밥 버섯들깨국
	두부김치두루치기	미니돈까스*소스	아귀살무조림	닭갈비	햄그린빈스볶음	돈육고추장불고기
	매콤무조림	마늘쫄면치볶음	취나물볶음	야채고로케	김치전	양배추쌈*쌈장
	계절나물	계절나물	계절나물	계절나물	계절나물	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	650.kcal	649.kcal	665.kcal	661.kcal	666.kcal	649.kcal
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 팽이장국	잡곡밥 어묵국	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 된장찌개	잡곡밥 유부장국	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식)
	생선살조림	제육볶음	닭볶음탕	알곤이짬	단호박카레라이스	우민찌두부조림
	돈채고사리나물	과일토픽샐러드	민물새우무조림	올방개묵무침	닭가슴살냉채	오징어미나리무침
	숙주나물	양파장아찌	실곤약무침	맛살미역줄기볶음	계절나물	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)	788.kcal	782.kcal	794.kcal	797.kcal	786.kcal	790.kcal
저녁	잡곡밥 육개장	잡곡밥 고추장찌개	잡곡밥 냉이된장국	잡곡밥 유부장국	잡곡밥 닭무국	잡곡밥 짬뽕국
	두부양념조림	고등어캔무조림	떡갈비데리야끼조림	돈육간장불고기	해물잡채	생선까스*소스
	느타리호박볶음	배추전	감자어묵조림	비빔만두	시래기나물지짐	가지나물
	계절나물	콩자반	계절나물	계절나물	오이생채	계절나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	655.kcal	679.kcal	650.kcal	648.kcal	649.kcal	661.kcal
일자/요일	31(월)					
점심	잡곡밥 등촌샤브국					
	생선살조림					
	한식잡채					
	수제장아찌					
	배추김치					
점심 칼로리(Kcal)	790.kcal					
저녁	잡곡밥 근대국					
	순살치킨					
	건나물볶음					
	콩나물무침					
	배추김치					
저녁 칼로리(Kcal)	655.kcal					
원산지	(소)국거리: 외국산 쇠고기: 외국산 돼지고기(전지): 외국산 돼지고기(후지): 국내산 닭가슴살: 국내산 닭정육:외국산(브라질 등)					
	갈비산적(돈,계육):국내산 동그랑땡(돈,계육):국내산 해물동그랑땡: (오징어_외국산),(연육_외국산)					
	명태: 러시아산 고등어: 노르웨이산 오징어: 외국산 꽃게: 중국산 김치:배추, 고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산) 두부{콩(대두): 외국산}					