

식단표

2026.08.01 ~ 2026.08.31 [2026년 08월]

강서구립든든데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						백미밥 사골시래기국 마파두부 그린샐러드 도라지무침 포기김치 (728kcal)
오후 간식						과채주스
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	백미밥 미소된장국 꿔바로우&소스 버섯볶음 가지조림 포기김치 (739kcal)	백미밥 버섯전골 닭불고기 쥐어채 그린빈스햄볶음 포기김치 (710kcal)	백미밥 짜장야채소스 돈까스&소스 감자조림 스크램블에그 포기김치 (745kcal)	백미밥 소고기장터국 돈채야채볶음 청경채굴소스볶음 명엽채 포기김치 (699kcal)	백미밥 감자국 훈제오리&머스타드 두부조림 오이무침 포기김치 (749kcal)	백미밥 김치콩나물국 카레불고기 고사리볶음 무생채 포기김치 (740kcal)
저녁 식단	백미밥 호박젓국 미트볼파인조림 햄구이 콩조림 포기김치 (721kcal)	백미밥 파개장 해물까스&소스 메알조림 오복채 포기김치 (723kcal)	백미밥 맑은배추국 돈까독조림 어묵잡채 오젓무말랭이 포기김치 (748kcal)	백미밥 열무된장국 바싹불고기 도라지볶음 간장고추치 포기김치 (728kcal)	백미밥 유부우동국 함박피망볶음 참나물무침 콩자반 포기김치 (750kcal)	
오후 간식	계란	과일	연두부	과일	핫도그	
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	백미밥 배추국 제육볶음 메추리알곤약조림 매쉬드포테이토 포기김치 (722kcal)	백미밥 전주식콩나물국 하와이안떡갈비조림 사각어묵볶음 땅콩콩조림 포기김치 (721kcal)	백미밥 소고기미역국 찜닭 우엉조림 스크램블 포기김치 (734kcal)	백미밥 순두부국 돈사태무조림 배추나물 김자반 포기김치 (599kcal)	백미밥 유부장국 마파두부 청경채무침 후랑크야채볶음 포기김치 (733kcal)	백미밥 사골우거지국 짜장불고기 감자채볶음 오이지무침 포기김치 (735kcal)
저녁 식단	백미밥 유부된장국 등심돈까스&소스 매콤완자조림 느타리볶음 포기김치 (716kcal)	백미밥 어묵탕 돈불고기 얼갈이나물 아삭이고추무침 포기김치 (739kcal)	백미밥 고추장국 해물까스&소스 가지조림 무말랭이 포기김치 (721kcal)	백미밥 무채국 고기산적구이 새송이버섯볶음 양념깻잎지 포기김치 (721kcal)	백미밥 김치콩나물국 치킨가라아게&소스 미역줄기볶음 단무지무침 포기김치 (720kcal)	
오후 간식	연두부	과일	스틱치즈	과일	계란	무가당요플레

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	백미밥 우거지국 불고기 흑임자연근무침 미역줄기볶음 포기김치 (756kcal)	백미밥 우동장국 훈제오리야채볶음 무쌈 감자채볶음 포기김치 (745kcal)	백미밥 버섯전골 토마토미트볼 맛살샐러드 단무지무침 포기김치 (752kcal)	백미밥 시금치된장국 등심돈까스&소스 애호박볶음 취어채 포기김치 (783kcal)	백미밥 콩나물국 간장불고기 배추나물 멸치볶음 포기김치 (761kcal)	백미밥 배춧국 마파두부 청경채무침 콘샐러드 포기김치 (724kcal)
저녁 식단	백미밥 맑은콩나물국 김치제육볶음 마늘쫄볶음 오이무침 포기김치 (752kcal)	백미밥 파개장 닭볶음탕 볼어묵조림 오복채 포기김치 (726kcal)	백미밥 부대찌개 돈육짜장볶음 도라지무침 얼갈이무침 포기김치 (753kcal)	백미밥 미역국 떡갈비아채조림 우영채조림 코울슬로 포기김치 (755kcal)	백미밥 고추장국 해물까스&소스 실곤약야채무침 간장깻잎지 포기김치 (682kcal)	
오후 간식	계란	과일	연두부	과일	스틱치즈	무가당요플레
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	백미밥 미역국 안동찜닭 두부조림 브로콜리볶음 포기김치 (731kcal)	백미밥 감자국 돈육김치조림 가지구이 오이무침 포기김치 (747kcal)	백미밥 하이하채소스 깐풍기&소스 마늘쫄볶음 도토리묵무침 포기김치 (891kcal)	백미밥 건새우된장국 오징어떡볶음 브로콜리&소스 볼어묵야채조림 포기김치 (722kcal)	백미밥 부대찌개 생선까스&소스 미역줄기볶음 메란곤약조림 포기김치 (723kcal)	백미밥 아욱국 돈까스&소스 실곤약야채무침 소세지케찹볶음 포기김치 (715kcal)
저녁 식단	백미밥 아욱국 로제미트볼 오복채 버섯야채볶음 포기김치 (696kcal)	백미밥 해물탕국 돈육꼭창조림 마카로니샐러드 무조림 포기김치 (777kcal)	백미밥 고추장국 닭불고기 새송이버섯조림 김자반 포기김치 (695kcal)	백미밥 사골우거지국 떡갈비아채볶음 호박볶음 양념깻잎지 포기김치 (714kcal)	백미밥 유부장국 훈제오리볶음 도라지볶음 알마늘지 포기김치 (759kcal)	
오후 간식	단호박인절미	과일	연두부	과일	계란	무가당요플레
구분	월(08.31)					
점심 식단	백미밥 홍합탕국 바삭불고기 볼어묵야채조림 오복채 포기김치 (731kcal)					
저녁 식단	백미밥 근대국 등심돈까스&소스 연근조림 오이초절임 포기김치 (696kcal)					
오후 간식	단호박인절미					

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