

2026년 08월 식단표

일자/요일							01(토)
아침							쌀밥/흰죽 두부새우젓국 돈육무장조림 시금치나물 고추잎무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)							562
점심							잡곡밥/소고기죽 우령된장찌개 안동찜닭 어묵채볶음 근대나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)							635
저녁							잡곡밥/생선살죽 콩나물국 코다리무조림 가지볶음 청경채나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							578
오전간식							
오후간식							요플레 망고
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	쌀밥/흰죽 들깨미역국 참치두부조림 감자조림 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 부추재첩국 계란찜 땅콩조림 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨우재국 돈민찌야채볶음 열무나물 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 계란말이 연두부&양념장 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 두부조림 호박야채볶음 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 매추리알조림 건새우마늘쫀볶음 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 오복지무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	565	568	570	554	562	572	564
점심	잡곡밥/계란야채죽 청국장찌개 제육볶음 브로콜리*초장 취나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 너비아니&파채 삼색겨자냉채무침 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 닭살데리야끼조림 브로콜리참깨볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 계란파국 돈육짜장소스 탕수육&소스 오이생채 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 손만두국 제육볶음 표고버섯양배추볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 물냉면 삶은계란/오이채고명 메밀전병구이 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩나물국 생선까스*타르소스 근대나물 황도샐러드&드레싱 배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	638	640	632	638	628	634
저녁	잡곡밥/야채죽 크림스프 등심돈까스&소스 실곤약야채무침 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/오리살죽 팽이버섯된장국 훈제오리피망볶음 도토리묵&양념 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 들깨미역국 조기구이 감자채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자양파국 돈육곤약장조림 숙갓두부무침 배추나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 닭볶음탕 감자양파조림 무나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 맑은순두부국 공치김치조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 배추된장국 네모랑팽구이 고구마조림 양배추당근볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	572	579	568	567	570	564	563
오전간식	마시는요거트	곡물음료	토마토주스	마시는요거트	망고주스	떠먹는요거트	누룽지국/양념장
오후간식	카스타드 두유	카스텔라 주스	요플레 약과	보리과자 주스	후레쉬베리 요거납땀	제철과일	구운계란 주스
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	쌀밥/흰죽 미소장국 닭살장조림 가지나물 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 감자다시마국 새우살스크램블 호박나물 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 미트볼야채조림 느타리버섯볶음 감자반볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 황태국 계란장조림 청경채나물 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈민찌야채볶음 연두부&양념장 궁채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 소고기가지볶음 건새우무조림 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란찜 잔멸치볶음 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	572	572	564	565	563	569	571
점심	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 간장불고기 브로콜리&초장 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 보리열무비빔밥 꽃게된장찌개 떡갈비야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 돈육두루치기 온두부 어묵채볶음 배추김치	잡곡밥/계란죽 팽이장국 돈까스&소스 토마토스파게티 야채피클 배추김치	잡곡밥/버섯죽 된장찌개 돈육버섯불고기 양배추쌈&쌈장 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥/닭죽 닭곰탕&당면 두부야채조림 애호박새우젓볶음 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 안동찜닭 콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	642	640	654	538	641	640
저녁	잡곡밥/야채죽 맑은미역국 돈육마파두부 어묵볶음 들깨오이볶음 배추김치	잡곡밥/생선살죽 사골우거지국 가자미구이 도토리묵김치무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 들깨우채국 고구마닭갈비 버섯야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/감자죽 근대된장국 한식잡채 햄감자조림 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥/창치죽 들깨수제비국 콩치우조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역오이냉국 돈육장조림 맛살양배추볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 아욱국 버섯불고기 숙주나물무침 무나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	576	565	563	574	568	569	561
오전간식	마시는요거트	당근주스	곡물음료	떠먹는요거트	망고주스	마시는요거트	곡물음료
오후간식	단호박죽	요플레 쌀과자	카스타드 요구르트	제철과일	단호박조청찜 요구르트	잼샌드위치 주스	오프케익 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	쌀밥/흰죽 유부된장국 참치두부조림 유채나물 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란말이 감자조림 김자반볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채피망볶음 연두부&양념장 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 유부된장국 토마토스크램블 햄마늘종볶음 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 돈민찌두부조림 잔멸치볶음 오징어젓볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 매추리알조림 시금치나물 감자샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 우민찌야채볶음 참치무조림 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	568	670	573	570	565	564	568
점심	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 돈육카레소스 야채고로케*게장 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 버섯들깨국 제육볶음 부추전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 떡국 코다리무조림 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 속갓어묵탕 닭갈비볶음 해파리냉채무침 알갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 잔치국수 유부/호박/지단 갈비만두*초간장 청포묵당근무침 배추김치	백미밥/야채죽 팽이미소국 돈육카레소스 표고탕수&소스 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 홍합살미역국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 얼무나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	642	638	640	629	642	638	651
저녁	잡곡밥/생선살죽 두부호박전국 삼치무조림 감자채볶음 배추나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 감자국 닭안심장조림 맛살곤약마요무침 유채나물 배추김치	잡곡밥/오리살죽 호박새우전국 훈제오리야채볶음 미역오이초무침 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥/브로컬리죽 계란찜국 돈육시래기조림 브로컬리숙회&초장 가지나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 돈육콩비지찌개 동태전 표고버섯볶음 공심채나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 황태국 치킨데리야끼볶음 호박볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 양송이스프 멘치까스&소스 어묵채볶음 궁채절임 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	568	565	570	564	572	574	568
오전간식	떠먹는요거트	마시는요거트	토마토주스	떠먹는요거트	당근주스	마시는요거트	두유
오후간식	방만주 두유	요플레 황도	크림빵 요구르트	단팥죽	유과 두유	제철과일	후레쉬베리 요거트남
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	쌀밥/흰죽 북어국 계란찜 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 베이컨야채볶음 연근조림 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 떡갈비야채조림 연두부&양념장 가지나물 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓우채국 계란찜 참치무조림 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 두부조림 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈잡채피망볶음 배추나물 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 단호박샐러드 숙주나물무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	572	570	569	573	568	580	574
점심	잡곡밥/소고기죽 소고기배추샤브국 두부조림 동그랑땡구이*케첩 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 계란팟국 돼지고기무장조림 느타리피망볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 홍합살미역국 간장찜닭 맛살야채볶음 들깨우나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 근대된장국 동태콩나물찜 어묵채볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 빼없는감자탕 계란말이 오징어젓갈 근대나물 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 청국장 제육볶음 가지나물 알갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/들깨야채죽 들깨수제비 고기만두찜&간장 청포묵김가루무침 유채나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	638	624	634	640	642	638	639
저녁	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 고등어무조림 고구마맛탕 김자반볶음 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 가쓰오유부국 짜장소스 양념닭강정 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 물만둣국 편육채겨자무침 새송이버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥/감자죽 황태해장국 돈육간장불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자다시마국 메추리알장조림 툇두부무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 생선가스&소스 고구마조림 양배추샐러드&소스 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 북어국 바싹불고기&파채 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	572	569	578	568	563	574	572
오전간식	곡물음료	망고주스	마시는요거트	곡물음료	토마토주스	요플레	식혜
오후간식	도너츠 요구르트	미니샌드 요구르트	제철과일	요플레 곡물과자	찐감자 두유	단호박죽	미니케이트 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	30(일)	31(월)					
아침	쌀밥/흰죽 어묵탕 동그랑땡피망조림 순두부&양념장 열무나물 백김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 미트볼야채볶음 청경채나물 김자반볶음 배추김치					
아침칼로리(Kcal)	562	568					
점심	잡곡밥/닭죽 된장찌개 닭볶음탕 건새우호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 배추된장국 버섯불고기 새송이버섯조림 양배추당근볶음 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	628	630					
저녁	잡곡밥/생선살죽 맑은무채국 가자미구이 느타리아채볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/오리살죽 계란국 훈제오리아채볶음 감자조림 얼갈이무침 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	573	578					
오전간식	마시는요거트	두유					
오후간식	카스타드 주스	평리수 요구르트					
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							