

1주차											8/1	토
											노래교실 (김복란)	
											장애물넘기	
2주차	8/3	월	8/4	화	8/5	수	8/6	목	8/7	금	8/8	토
	레크레이션 (손미영)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	낚시놀이		간식만들기		바구니 컬링		배드민턴		집게놀이		파리잡기	
3주차	8/10	월	8/11	화	8/12	수	8/13	목	8/14	금	8/15	토
	레크레이션 (고희원)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	탁구공 튀겨넣기		풍선구슬치기		농구게임		효자시간		사격놀이		장애물넘기	
4주차	8/17	월	8/18	화	8/19	수	8/20	목	8/21	금	8/22	토
	레크레이션 (고희원)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	영화관람 매점이용하기		낚시놀이		바구니 컬링		배드민턴		집게놀이		파리잡기	
5주차	8/24	월	8/25	화	8/26	수	8/27	목	8/28	금	8/29	토
	레크레이션 (손미영)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	탁구공 튀겨넣기		풍선구슬치기		농구게임		사격놀이		생신잔치		장애물넘기	
6주차	8/31	월										
	레크레이션 (고희원)											
	낚시놀이											

식단표

2026년 08월

(주)케어링 주간보호센터 부산 진구점

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥 순두부찌개 생선까스*타르소스 사각어묵볶음 숙주나물무침 배추김치
저녁 식단							잡곡밥 감자양파국 고기산적야채조림 연근조림 마카로니샐러드 배추김치
오전 간식							땅콩죽
오후 간식							검은콩두유
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단		잡곡밥 미더덕된장국 제육볶음 연근깨소스무침 양배추&다시마쌈 *양념장 배추김치	햄김치볶음밥 파송송계란국 고로케*케찹 오이부추무침 야구르트 무채김치	잡곡밥 들깨무채국 삼치구이 비빔칼국수 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물오이냉국 고추장닭볶음탕 연두부찜 가지나물 볶음김치	잡곡밥 조개살미역국 돈간장불고기 사각어묵볶음 겨자냉채무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 메밀전병구이 어슷우영조림 그린샐러드*소스 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 북어국 메추리알장조림 감자채전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리양념조림 동근애호박전 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈채야채볶음 도토리묵*양념장 무말랭이지 배추김치	잡곡밥 버섯배추국 피쉬볼야채조림 쥬키니호박볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 근대국 콩치구이 단호박조림 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우국 닭살데리야끼조림 감자채볶음 김가루잔파무침 배추김치
오전 간식		김야채죽	타락죽	단호박죽	참치야채죽	깨죽	브로콜리죽
오후 간식		자두주스	간식만들기	팝콘&보리차	미니샌드빵&두유	이오요구르트	꿀호떡&우유

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단		잡곡밥 수제비국 오징어야채조림 모듬버섯볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 짜장면 파송송계란국 찐만두*간장 반달단무지 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순살돼지김치찜 고구마맛탕 양념깻잎지 무채김치	잡곡밥 미소장국 치킨까스*소스 토마토스파게티 수제오이피클 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 분홍소세지전 가지굴소스볶음 그린샐러드*소스 배추김치	잡곡밥 어묵국 동태양념조림 맛살브로컬리볶음 숙주나물무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 열무된장국 계란장조림 부추전 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우국 고기산적야채조림 두부구이*간장 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 곤약파리조림 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 북어국 주꾸미야채볶음 명엽채조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 얼큰소고기무국 임연수구이 느타리버섯나물 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 베이컨팽이볶음 건새우무조림 얼갈이겉절이 배추김치
오전 간식		고구마죽	새우살야채죽	김야채죽	아욱죽	녹두죽	땅콩죽
오후 간식		마시는납작복숭아	쌀과자&두유	바나나	미니모나카&두유	짜요짜요	카스테라&우유
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단		잡곡밥 김치찌개 떡갈비아채볶음 우동곤약마요무침 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 냉도토리목사발 훈제오리불고기 애플사모사튀김 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 감자떡완자구이 모듬야채볶음 부추양배추겉절이 열무물김치	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 탕수육 연근조림 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭볶음탕 야채쫄면 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 바삭불고기파채조림 청포묵김가루무침 그린샐러드*소스 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 어묵국 고추장돈불고기 강된장 근대쌈 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 브로컬리새우살 볶음 김치전 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순살닭갈비 두부구이*간장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 근대국 동태양념조림 느타리버섯나물 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 홍합국 피쉬볼야채조림 명엽채조림 무생채 배추김치	잡곡밥 시락국 돈채야채볶음 가지볶음 숙주나물무침 배추김치
오전 간식		흑임자죽	참치야채죽	타락죽	깨죽	김야채죽	브로콜리죽
오후 간식		파인오렌지주스	소금미니크래커&두유	약과&수정과	후레시번&두유	찐감자&보리차	계란빵&요구르트
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단		잡곡밥 물만두국 김치제육볶음 연두부찜 미역줄기볶음 배추김치	불고기야채비빔밥 미소장국 국물떡볶이 요구르트 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 오징어야채조림 메밀전병구이 겨자냉채무침 배추김치	잡곡밥 시락국 미더덕곤이알찜 츄러스 마늘쫄고추장무침 무채김치	♥영양밥♥ 조개살미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈장조림 실곤약마요무침 얼갈이겉절이 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 감자양파국 코다리양념조림 느타리버섯볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 등근애호박전 새우살브로컬리 볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 크래미계란탕 고기산적야채볶음 단호박조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥 건새우국 닭살데리야끼볶음 부추전 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 열무된장국 콩치김치조림 브로컬리두부무침 양배추쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 소고기무국 비엔나야채볶음 표고버섯볶음 도라지생채 배추김치
오전 간식		고구마죽	아욱죽	단호박죽	타락죽	버섯야채죽	땅콩죽
오후 간식		과일주스	꿀호떡&두유	앙금절편&보리차	사과쿠키&두유	유산균음료	검은콩두유

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 김치콩나물국 비엔나야채볶음 뿌링클감자튀김 콘샐러드 배추김치					
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 닭살데리아끼볶음 도토리묵*양념장 강낭콩조림 배추김치					
오전 간식		김야채죽					
오후 간식		떠먹는요거트					

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