

식단표

2026년 08월

사상구노인복지관부설다누림노인주간보호센터

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 콩나물국 가자미조림 비엔나볶음 도시락김 김치 (720kcal)	잡곡밥 북엇국 훈제오리볶음 마늘종불어묵조림 돈나물무침 김치 (720kcal)	잡곡밥 우무콩국 간장불고기 열무산초무침 방울증편 김치 (715kcal)	잡곡밥 미역장국 카레소스 청 파래오징어까스 치커리오이무침 김치 (730kcal)	잡곡밥 두부된장국 제육볶음 새송이버섯조림 상추쌈 김치 (750kcal)	
오전 간식		율무차	생강차	대추차	율무차	쌍화차	
오후 간식		과일	영양죽	삶은계란, 주스	모크롤케이크, 주스	찐만두	
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 육개장 메추리알돈육장조림 베이컨감자채볶음 가지나물 김치 (740kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 해파리냉채 얼갈이나물무침 김치 (750kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 오징어볶음 찐순대 숙주나물무침 김치 (780kcal)	잡곡밥 어묵국 콩치김치조림 치커너겟 열무겉절이 김치 (730kcal)	잡쌀밥 장각탕 부추전 오이고추,쌈장 김치 (730kcal)	
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 떡국 참치김치볶음 연두부 깍두기 (730kcal)	잡곡밥 오징어숙회물회 새우감자고로케 꽃맛샐러드 (750kcal)	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 명태초무침 콩나물무침 김치 (780kcal)	잡곡밥 아욱된장국 생선까스 우민찌표고볶음 노각무침 김치 (760kcal)	
오전 간식			생강차	대추차	율무차	쌍화차	
오후 간식			바나나	찐옥수수	찰보리빵, 주스	밤만주, 두유	
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 순살감자탕 떡갈비 감자조림 브로콜리숙회 김치 (780kcal)	잡곡밥 오이냉국 돈불고기 계란찜 메밀면야채무침 김치 (760kcal)	잡곡밥 된장국 병어구이 닭살간장조림 콩나물무침 김치 (730kcal)	볶음밥 어묵국 떡볶이 김말이튀김 양배추샐러드 김치 (750kcal)	열무비빔밥 된장국 계란후라이 소불고기 김치 (770kcal)	
오전 간식		율무차	생강차	대추차	율무차	쌍화차	
오후 간식		꿀약과, 우유	크리스피롤, 주스	야채스프	단팥빵, 우유	시리얼, 두유	

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 가쓰오부시장국 치즈돈까스 오이무침 콘샐러드 김치 (740kcal)					
오전 간식		율무차					
오후 간식		카스테라, 우유					

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