식단표

2026년 08월

청춘재활주간보호센터

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥 바지락미역국 돈육꽈리조림 어묵볶음 양배추홀그레인 무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
오전 간식							요플레
오후 간식							후렌치파이/주스
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 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫑무침 김치 소고기야채죽 (635kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (706kcal)	잡곡밥 묵사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치 깨죽 (672kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치 버섯야채죽 (684kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		뽀또/요구르트	밤만쥬/주스	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/두유	과일푸딩	누네띠네/주스
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 사골국 돈불고기 마늘쫑볶음 양념깻잎지 김치 닭야채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치 소라야채죽 (721kcal)	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (680kcal)	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치 새우야채죽 (716kcal)	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치 버섯야채죽 (695kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	미니사과쿠키/두유	미니롤케익/요구르트	크라운산도/두유	보리과자/주스	쿠키/두유

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 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치 소고기야채죽 (711kcal)	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 김치 소라야채죽 (697kcal)	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 김치 깨죽 (722kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 우엉채조림 실곤약야채무침 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치 새우야채죽 (674kcal)	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫑건새우볶음 김치 버섯야채죽 (655kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		마들렌/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	쿠크다스케이크/요구르트	와플/요구르트	미니꿀호떡/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 콩나물국 오징어야채볶음 꼬시래기무침 무말랭이무침 김치 소고기야채죽 (673kcal)	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치 소라야채죽 (658kcal)	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시칸샐러드 오복지무침 김치 깨죽 (732kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치 흑임자죽 (672kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치 새우야채죽 (675kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 열무지짐 코울슬로 김치 버섯야채죽 (678kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		에이스/요구르트	쌀과자/두유	카스타드/요구르트	오꼬시/두유	쿠키/두유	야채크래커/주스
구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽 (673kcal)					
오전 간식		요플레					
오후 간식		미니도넛/요구르트					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀: 국내산
소고기: 호주산
돼지고기:국내산
닭고기:국내산
배추김치:중국산
※ 상기 메뉴는 시장상황에 따라 변경 될 수 있습니다.