

2026년 8월 식단표

일자/요일						01(토)
점심						잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 파프리카새콤무침 시금치나물 배추김치
칼로리 (Kcal)						490
오전간식						보리과자, 보리차
오후간식						삶은달걀, 보리차
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
점심	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리, 머스타드 가지나물 오이무침 열무김치	잡곡밥 들깨미역국 황박스테이크, 소스 시금치무침 과일샐러드 깍두기	비빔국수 추가밥 유부장국 수육, 새우젓 상추쌈 나물물김치	잡곡밥 도토리묵국 순살가지미조림 단호박찜 치커리무침 열무김치	잡곡밥 어묵국 돈육짜장소스 채소계란말이 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지, 케첩 연근조림 오복지무침 배추김치
칼로리 (Kcal)	630	734	793	555	644	542
오전간식	밤빵, 유자차	블루베리머핀	그릭요거트	수박	방울토마토	과일화채
오후간식	바나나	생토마토주스	참외	시루떡, 보리차	미숫가루우유	카스텔라, 보리차
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이, 양념장 멸치아몬드볶음 파삭이고추된장무 배추김치	잡곡밥 물만두국 동태무조림 고춧잎나물 감자범벅 배추김치	잡곡밥 계란파국 소고기가지볶음 해물파전 도라지무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 고갈비구이 묵, 양념장 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지, 케첩 들기름막국수 알배추겉절이 나물물김치	잡곡밥 온도토리묵국 조기구이 연근조림 상추겉절이 배추김치
칼로리 (Kcal)	575	728	528	566	660	708
오전간식	비피더스	수박	찐감자, 매실차	바람떡, 보리차	두유	숙떡
오후간식	물만두	카스텔라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	수박
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 갈비탕 두부조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 죽순채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 깻잎나물 알배추겉절이 열무김치	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 새송이볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리 (Kcal)	557	736	527	831	599	524
오전간식	과채주스	두유	미숫가루	수박화채	과채주스	수박
오후간식	토마토, 보리차	바나나	카스타드	감자, 보리차	식혜	삶은달걀, 보리차
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 순살감자탕 임연수구이 열무된장나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 동그랑땡조림 표고버섯볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥 우거지해장국 닭볶음탕 우영조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 명란계란찜 감자햄볶음 노각무침 깍두기	잡곡밥 열무비빔밥 유부장국 육전, 양념장 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 돈육카레소스 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리 (Kcal)	681	555	580	623	752	548
오전간식	토마토	우유미숫가루	방울토마토	비피더스	누룽지	수박
오후간식	한과, 보리차	소보로빵	무가당두유	찐고구마	모닝빵	삶은달걀, 보리차
일자/요일	31(월)					
점심	잡곡밥 버섯맑은국 닭살카레구이 명엽채볶음 파리고추찜 나물물김치					
칼로리 (Kcal)	536					
오전간식	밤만쥬, 팔차					
오후간식	바나나					

출처: 충주시어린이사회복지급식관리지원센터



사회복지법인 육주복지회

동구노인장기요양센터