

식단표

2026년 08월

(주)대교뉴이프 대구남부통합센터

구분						토(08.01)
점심 식단						콩국수 추가밥 생선까스&타르타르 숙주나물 오이무침 배추김치 (564/27kcal)
저녁 식단						콩나물밥&양념장 어묵국 비엔나소세지볶음 양배추무침 구이김 배추김치 (580/26kcal)
오전 간식						건강차
오후 간식						비타민두유-요거얌 얌,비피더스
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	순살닭살장조림 잡곡밥 무채국 사각어묵볶음 다시마채*초장 배추김치 (547/29kcal)	갈치구이(선호도조 사) 잡곡밥 참치김치찌개 맛살오이냉채 콩자반 배추김치 (567/28kcal)	떡만두국 잡곡밥 너비아니구이 도토리묵야채무침 배추나물무침 열무김치 (548/29kcal)	산채비빔밥 미역장국 메추리알장조림 (콩나물,무우,호박) 옥수수콘샐러드 배추김치 (538/24kcal)	고추장불고기 잡곡밥 유부된장국 두부구이*양념장 양파초절이 배추김치 (588/27kcal)	카레소스 쌀밥 콩나물국 치킨너겟 야채겉절이 배추김치 (568/25kcal)
저녁 식단	돼지불고기 잡곡밥 얼갈이된장국 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치 (569/28kcal)	계란말이 잡곡밥 햄김치찌개 호박볶음 김자반 깍두기 (577/28kcal)	간장찜닭 잡곡밥 호박된장국 무채나물볶음 간장깻잎지 배추김치 (564/26kcal)	임연수구이 잡곡밥 미역국 고사리볶음 무생채 깍두기 (592/27kcal)	냉김치국수 추가밥 김말이튀김 고구마샐러드 단무지 깍두기 (568/27kcal)	코다리조림 잡곡밥 배추국 총알버섯볶음 양파초절임 배추김치 (589/29kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	보리과자	두유-요거얌,비피 더스	비피더스	요거얌얌	비피더스	두유-요거얌,비피 더스

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	돈육김치볶음 잡곡밥 감자계란국 두부숙회&양념장 가지나물무침 깍두기 (568/27kcal)	버섯불고기 잡곡밥 들깨미역국 한식잡채 도라지채무침 배추김치 (569/27kcal)	떡갈비구이 잡곡밥 들깨조랭이떡국 호박나물볶음 배추나물무침 깍두기 (548/23kcal)	동태시금치전 잡곡밥 청국장찌개 청포묵김가루무침 오이무침 배추김치 (587/29kcal)	영양닭죽 동치미국 돈가스 도토리묵야채무침 수박 배추김치 (568/24kcal)	계란장조림 잡곡밥 순두부찌개 건새우마늘쫀볶음 김자반 배추김치 (562/28kcal)
저녁 식단	짬뽕국 잡곡밥 메밀전병구이 버섯호박볶음 무짬지채무침 배추김치 (547/29kcal)	닭가슴살장조림 잡곡밥 소고기배추국 김자반 연근조림 깍두기 (568/27kcal)	삼치구이 잡곡밥 소고기무국 어묵채볶음 부추무침 열무김치 (596/28kcal)	간장불고기 잡곡밥 콩나물김치국 양념김구이 깻잎순결절이 열무김치 (578/26kcal)	돈육브로컬리볶음 잡곡밥 조갯살무국 가지나물볶음 메추리알샐러드 배추김치 (566/25kcal)	생선가스&타르타르 잡곡밥 아욱된장국 감자채볶음 무생채 배추김치 (578/27kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	쌀과자	비피더스	요거얌얌	두유-요거얌얌,비피 더스	요구르트	요거얌
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	돈채피망볶음 잡곡밥 얼갈이된장국 양념순두부 브로콜리+초고추장 배추김치 (549/25kcal)	맑은육개장 잡곡밥 고기산적부추무침 두부조림 김자반볶음 배추김치 (585/27kcal)	모듬장조림 잡곡밥 들깨미역국 청경채굴소스볶음 숙주나물 배추김치 (569/27kcal)	불향간장불고기 잡곡밥 콩나물국 무나물볶음 땅콩조림 배추김치 (568/26kcal)	닭안심굴소스볶음 잡곡밥 순두부찌개 코우슬로샐러드 배추나물무침 깍두기 (567/27kcal)	순살감자탕 잡곡밥 스크램블에그 총알버섯조림 오복지무침 배추김치 (588/29kcal)
저녁 식단	닭살브로컬리조림 잡곡밥 콩나물국 우영채조림 양상추초무침 배추김치 (545/24kcal)	잔치국수 잡곡밥 새우가스&타르타르 감자샐러드 단무지 배추김치 (539/27kcal)	삼치구이 잡곡밥 오이냉국 맛살호박볶음 궁채지무침 배추김치 (568/27kcal)	짜장소스 계란파국 쌀밥 돈육강정 물만두*초간장 배추김치 (562/27kcal)	쇠고기우거지해장국 잡곡밥 햄야채볶음 감자조림 무말랭이무침 배추김치 (564/27kcal)	닭볶음탕 잡곡밥 북어국 미역줄기볶음 무초절임 배추김치 (568/27kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	엔요	보리과자	요플레	두유-요거얌얌,비피 더스	비피더스	저당요구르트
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	훈제오리피망볶음 잡곡밥 숙주무채국 맛살무냉채 부추무침 배추김치 (549/25kcal)	열무보리비빔밥 버섯장국 함박스테이크 계란찜 도시락김 배추김치 (549/28kcal)	순살찜닭 잡곡밥 건새우무국 가지나물볶음 양상추샐러드 배추김치 (569/27kcal)	청경채제육볶음 잡곡밥 호박된장국 삶은야채쌈 오이쌈장무침 배추김치 (567/25kcal)	코다리무조림 잡곡밥 아욱된장국 버섯잡채 마늘쫀지고추장무침 배추김치 (587/29kcal)	어묵우동 추가밥 메추리알장조림 고구마맛탕 반달단무지 배추김치 (587/30kcal)
저녁 식단	알탕 잡곡밥 시금치동태전 아삭이고추쌈장무침 연근조림 배추김치 (574/27kcal)	제육볶음 잡곡밥 아욱된장국 청포묵김가루무침 상추겉절이 배추김치 (581/27kcal)	양송이카레소스 잡곡밥 미역냉국 너비아니구이 단무지무침 배추김치 (568/24kcal)	가자미구이 잡곡밥 김가루떡국 청경채무침 숙주당근무침 배추김치 (562/27kcal)	주꾸미무침 잡곡밥 청국장찌개 고사리볶음 오그락지 배추김치 (548/29kcal)	돈채볶음 잡곡밥 김치국 버섯볶음 무나물볶음 배추김치 (535/28kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	엔요	보리과자	비피더스	계질과일	비타민두유-요거얌 얌,비피더스	요플레

구분	월(08.31)					
점심 식단	넓찍떡갈비구이 잡곡밥 오징어무국 버섯볶음 오이지무침 배추김치 (568/27kcal)					
저녁 식단	닭갈비 잡곡밥 조갯살바지락국 우엉채조림 무생채 배추김치 (574/27kcal)					
오전 간식	건강차					
오후 간식	요구약					

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

※ *영양사 면허번호102937 이경진