식단표

2026년 08월

봄날주간보호센터

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥 바지락미역국 돈육꽈리조림 어묵볶음 양배추홀그레인 무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단							기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 톳무침 호박조림 김치 닭야채죽 (627kcal)
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)
저녁 식단		기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치 새우야채죽 (648kcal)	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짠지들기름무침 콩나물겨자무침 김치 호박죽 (694kcal)	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (683kcal)	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 오징어무국 동그랑땡조림 양배추샐러드 락교무침 김치 닭야채죽 (672kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		뽀또/요구르트	밤만쥬/주스	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/두유	과일푸딩	누네띠네/주스

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

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)
저녁 식단		기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치 새우야채죽 (647kcal)	기장밥 북어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치 버섯야채죽 (694kcal)	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 김치 호박죽 (649kcal)	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 김치 소고기야채죽 (664kcal)	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치 소라야채죽 (672kcal)	기장밥 미역국 차돌떡볶이 고구마순무침 실곤약야채무침 김치 닭야채죽 (677kcal)
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)
저녁 식단		기장밥 북어사골국 훈제오리배추볶음 매콤감자조림 쌈무 김치 새우야채죽 (708kcal)	기장밥 된장국 비엔나폭찹 양배추샐러드 시래기조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)	기장밥 순두부백탕 돈채꽈리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치 호박죽 (670kcal)	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치 소고기야채죽 (664kcal)	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치 소라야채죽 (658kcal)	기장밥 비지찌개 우민찌감자조림 숙주장아찌 양배추김무침 김치 닭야채죽 (649kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		마들렌/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	쿠크다스케이크/요구르트	와플/요구르트	미니꿀호떡/두유

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

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)
저녁 식단		기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치 새우야채죽 (644kcal)	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (699kcal)	기장밥 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역초무침 김치 호박죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치 소고기야채죽 (653kcal)	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫑볶음 도토리묵무침 김치 소라야채죽 (653kcal)	기장밥 호박팽이국 콩나물불고기 해초샐러드 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (690kcal)
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)					
저녁 식단		기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치 새우야채죽 (648kcal)					
오전 간식		요플레					
오후 간식		미니도넛/요구르트					

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.