



청운주간보호센터

2026년 8월 중식표

영양사 : 권민정 



월	화	수	목	금	토
					1 잡곡밥 홍합뭇국 쇠고기가지볶음 연근조림 오이무침 배추김치 요플레&그레놀라
3 현미밥 들깨시락국 코다리강정 도토리묵김치무침 가지볶음 배추김치 제철과일	4 녹두밥 바지락미역국 불맛제육볶음 양배추, 다시마숙쌈 /양념장 웅심이샐러드 피자도피아&차	5 병아리콩밥 가쓰오장국 돈까스&데미그라스 소스/숙주나물 루꼴라토마토샐러드/ 발사믹소스 삶은달걀&차	정성 가득 행복 후리가케밥 니가가락국수 김말이튀김 떡볶이 배추김치 눈꽃김치전&아침햇살	7 수수밥 경상도식쇠고기국 갈치무조림 새우마늘종볶음 참나물두부무침 백김치 찐단호박&차	8 잡곡밥 돼지찌개 토마토계란볶음 브로콜리/초장 도라지나물 배추김치 제철과일
10 차조밥 동태매운탕 메추리알파리고추 조림/청포묵무침 고사리나물 배추김치 찐감자&차	11 수수밥 오이냉국 달고마닭갈비 깻잎, 무쌈/수제쌈장 어묵볶음 백김치 제철과일	12 병아리콩밥 감자달걀국 통두부튀김 가지호박라따두이 단배추겉절이 오징어젓갈/배추김치 망고요거트&과자	13 녹두밥 참치김치찌개 고등어고구마줄기 조림/감자햄볶음 양배추무침 배추김치 바나나브릴레&차	한입 가득 행복/말복 수수밥 왕갈비탕 꼬막미나리무침 오리엔탈오이무침 배추김치 제철과일	15 잡곡밥 미소된장국 간장찜닭 콩나물무침 중국식가지볶음 배추김치 연두부/오리엔탈소스&차
17 대체공휴일	18 렌틸콩밥 청국장찌개 불맛낙지볶음 상추/수제쌈장 궁채들깨볶음 배추김치 제철과일	19 현미밥 육개장 삼치조림 청포묵무침 시금치나물 다시마튀각 배추김치 파배기&차	세계의 푸드 마파두부덮밥 팽이미소국 홍콩식차오몐 샤오롱바오 배추김치 조각케이크&두유	입안 가득 행복 꼬막미역영양밥/ 양념장 가쓰오장국 안동찜닭 감자채볶음 배추김치 고구마토스트&두유	22 잡곡밥 달걀찜국 돈육피망볶음 비엔나계찜볶음 새송이버섯조림 배추김치 제철과일
24 수수밥 쇠고기뭇국 갈치감자조림 청경채찜 박나물 배추김치 찐감자&차	25 현미밥 배추콩가루국 제육쌈밥 청상추, 케일&우렁쌈 장/무생채 배추김치 제철과일	26 마늘쫀비빔밥 두부된장국 달걀후라이 단호박샐러드 배추김치 블루베리요거트&과자	27 수수밥 해물누룽지탕 생선까스/칠리소스 돈민찌가지볶음 깻잎순나물 배추김치 수제갈릭핫도그&차	생신 잔치 영양찰밥 미역국 전복간장조림 궁중떡잡채 청경채겉절이 배추김치 떡&과일&케이크	29 잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 꽃맛샐러드 고사리나물 배추김치 컵라면&차
31 현미밥 청국장찌개 가지미찜 가지미소된장무침 파래무침 배추김치 찐단호박&차					

쌀: 국내산/ 현미: 국내산/ 찹쌀: 국내산/ 흑미: 국내산/배추김치(배추: 국산, 고추가루: 국산)/ 두부(대두: 외국산/ 순두부(대두: 외국산)/ 연두부(대두: 외국산)/ 콩비지(대두: 중국산)/쇠고기: 호주산/ 돼지고기: 국내산/ 닭고기: 국내산/ 오리고기: 국산/ 고등어: 국내산/ 낙지: 태국산/ 오징어: 외국산, 인도네시아산/ 주꾸미: 베트남산/ 동태: 러시아/ 코다리(명태: 러시아산)/ 갈치: 세네갈산/ 다랑어(참치: 월양산/ 주꾸미: 베트남산/ 전복: 국내산/ 소세지(계육: 국산)/ 햄(계육: 국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육: 국산)/ 콩국(대두: 외국산)/ 동그랑땡(돈육: 외국산, 두부(대두: 외국산)/ 베이컨(돈육: 외국산)/ 훈제오리(오리: 국내산)/ 모듬해물: 중국산/ 함박스테이크(우육: 호주산, 뉴질랜드산)/ 떡갈비(돈육: 외국산, 국산/ 우육: 호주산, 국산)/ 오징어젓갈(오징어: 중국산)

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
잡곡밥 애호박새우전국 떡갈비피망볶음 새송이버섯조림 숙주김무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 연두부냉채/양념장 청경채겉절이 견과류잔멸치조림 배추김치	잡곡밥 달걀국 가자미카레구이 콩나물냉채 무나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 두부구이/양념장 동그랑땡 우거지된장지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리냉채 야채스틱/수제쌈장 오이무침 배추김치
10	11	12	13	14
잡곡밥 들깨묵국 함박스테이크/소스 참치무조림 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 홍합탕 돼지고기불고기 양배추샐러드/ 케요네즈 시금치나물 배추김치	잡곡밥 배추샤브국 갈치구이 애호박새우볶음 단배추나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 백순대볶음 근대나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 만둣국 제육볶음 취나물무침 툇두부무침 배추김치
17 대체공휴일	18	19	20	21
	잡곡밥 순두부찌개 채소달걀찜 연근조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 떡갈비채소볶음 아욱나물 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 임연수구이 감자조림 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯국 메추리알장조림 비빔만두 어묵간장볶음 배추김치
24	25	26	27	28
잡곡밥 홍합탕 불맛달걀비 고춧잎나물 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 두부구이/양념장 잔멸치견과류볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 코다리콩나물찜 애호박나물 양배추샐러드/케요 네즈 배추김치	잡곡밥 북엇국 쇠고기피망볶음 메추리알샐러드 미역초장무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 삼치구이 소떡소떡 마늘종무침 배추김치
31				
잡곡밥 순두부찌개 쇠고기불고기 시금치나물 오이나물 배추김치				

쌀:국내산/ 현미:국내산/ 찰쌀:국내산/ 흑미:국내산/배추김치(배추:국산,고추가루:국산)/ 두부(대두):외국산/ 순두부(대두: 외국산)/ 연두부(대두:외국산)/ 콩비지(대두:중국산)/쇠고기: 호주산/ 돼지고기: 국내산/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국산/ 고등어:국내산/ 낙지:태국산/ 오징어:외국산,인도네시아산/ 주꾸미:베트남산/ 동태:러시아/ 코다리(명태:러시아산)/ 갈치:세네갈산/ 다랑어(참치):원양산/ 주꾸미:베트남산/ 전복:국내산/ 소세지(계육:국산)/ 햄(계육:국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육:국산)/ 콩국(대두:외국산)/ 동그랑땡(돈육:외국산, 두부(대두):외국산)/ 베이컨(돈육:외국산)/ 훈제오리(오리:국내산)/ 모듬해물: 중국산/ 함박스테이크(우육:호주산,뉴질랜드산)/떡갈비(돈육:외국산,국산/우육:호주산,국산)/ 오징어젓갈(오징어:중국산)

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.