

식단표

2026년 08월

제물포구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 돈육해물찜 꽃맛샐러드 미역오이무침 포기김치 750	백미밥 소고기미역국 버섯돈불고기 오색모듬전 브로콜리숙회&초장 포기김치 750	잡곡밥 건새우아욱국 닭살깨잎불고기 유부탕평채 참나물숙주장아찌 포기김치 750	백미밥 콩비지찌개 들깨백돈불고기 매콤잡채어묵조림 치커리토마토무침 포기김치 750	잡곡밥 청국장찌개 닭살꼭창 가지두반장볶음 흑임자브로콜리무침 포기김치 750
저녁 식단	백미밥 소고기샤브국 삼색계란찜 도토리묵백김치무침 부추비타장아찌 포기김치 650	잡곡밥 순살감자탕 닭살모듬장조림 단호박꿀찜 양념깨잎지 포기김치 650	백미밥 바지락순두부찌개 중화덮밥 후르츠탕수육 부추무생채 포기김치 650	잡곡밥 호박고추장찌개 수제가자미카레튀김 어묵콩나물찜 시래기된장볶음 포기김치 650	백미밥 얼큰모듬버섯탕 백순대볶음 새우살호박볶음 순두부&양념장 포기김치 650
오전 간식	녹차	보리차	둥글레차	결명자차	녹차
오후 간식	참쌀유과 +마시는비피더스	찐감자 +검은깨두유	땅콩미니샌드 +요플렛(복숭아)	과일	곡물그대로21곡 +딸기썩썩주스
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 파채돈불고기 단호박꿀찜 꼬시래기초장무침 포기김치 750	백미밥 복어콩나물국 고추장불고기 꽃맛살브로콜리볶음 팽이버섯장아찌 포기김치 750	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육꼭창 콩나물겨자냉채 오이참깨무침 포기김치 750	백미밥 우렁된장찌개 닭볶음탕 크림펜네파스타 얼갈이겉절이 포기김치 750	잡곡밥 영양닭곰탕 모듬장조림 맛살버섯볶음 토마토오이무침 포기김치 750
저녁 식단	백미밥 얼큰버섯탕 닭살데리조림 마파가지볶음 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 650	잡곡밥 미역국 고등어양념구이 두부면야채볶음 순두부&양념장 포기김치 650	백미밥 참치추어탕 생선까스&타르소스 돈민짜중화버섯볶음 치커리토마토무침 포기김치 650	잡곡밥 경상도식소고기무국 두부두루치기 고구마맛탕 배추나물 포기김치 650	백미밥 복어해장국 고사리제육볶음 감자오이샐러드 들깨무나물 포기김치 650
오전 간식	보리차	둥글레차	결명자차	녹차	보리차
오후 간식	후레쉬베리 +스위티자몽주스	찐감자 +청귤주스	미니소보로빵 +애플요거트워터	과일	마가렛트 +검은콩두유

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)
점심 식단		백미밥 청국장찌개 콩나물돈불고기 두부면야채볶음 양배추&쌈장 포기김치 750	잡곡밥 콩비지찌개 시래기찜닭 푸실리샐러드 얼갈이겉절이 포기김치 750	백미밥 홍합미역국 돈육해물모듬찜 오징어부추전 토마토오이무침 포기김치 750	잡곡밥 우렁된장찌개 닭살김치볶음 느타리호박나물 브로콜리흑임자무침 포기김치 750
저녁 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 코다리무조림 모듬강정 순두부&양념장 포기김치 650	백미밥 짬뽕국 오징어까스&칠리S 감자오이샐러드 얼무된장나물 포기김치 650	잡곡밥 오징어무국 떡갈비조림 유부맛살냉채 배추된장나물 포기김치 650	백미밥 북어콩나물국 돈육주꾸미볶음 탕평채 팽이버섯장아찌 포기김치 650
오전 간식		동글레차	결명자차	녹차	보리차
오후 간식		찐감자 +스위티자몽주스	꿀호떡 +마시는비피더스	과일	튼튼칼슘롤 +고마워감귤C음료
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 고추장돈불고기 청포묵오이무침 참나물숙주장아찌 포기김치 750	백미밥 시금치콩나물국 들깨백달걀비 느타리호박볶음 꼬시래기초장무침 포기김치 750	잡곡밥 바지락미역국 숯불돈육불고기 돈민짜중화버섯볶음 양배추&쌈장 포기김치 750	백미밥 얼갈이된장국 고구마닭볶음탕 콩야채샐러드 시래기된장나물 포기김치 750	잡곡밥 우렁된장찌개 돈육가지볶음 베이컨브로콜로볶음 미나리무생채 포기김치 750
저녁 식단	백미밥 닭개장 두부두루치기 모듬강정 치커리유자청무침 포기김치 650	잡곡밥 부대찌개 크레미덮밥 메알모듬장조림 청경채겉절이 포기김치 650	백미밥 얼무된장국 삼치데리조림 매콤어묵콩나물찜 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 650	잡곡밥 얼큰소고기무국 순대콩나물찜 새송이버섯조림 도라지오이생채 포기김치 650	백미밥 순살감자탕 돈민짜두부조림 오징어느타리초무침 얼무나물 포기김치 650
오전 간식	동글레차	결명자차	녹차	보리차	동글레차
오후 간식	백년초유과 +요플레	찐감자 +피치요거트워터	마들렌 +비타민두유	과일	대파크림치즈팝콘 +배주스
구분	월(08.31)				
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육해물단호박찜 크림펜네파스타 브로콜리&초장 포기김치 750				
저녁 식단	백미밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 후르츠탕수육 토마토오이무침 포기김치 650				
오전 간식	결명자차				
오후 간식	мага렛트 +파스퇴르유산균음료				

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찰쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 / 고추가루: 중국산,돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산
※ ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.