

식단표

2026년 08월

가가호호주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침 (578kcal)	점심 (604kcal)
												백미밥 근대된장국 비엔나케첩볶음 애호박볶음 깻잎나물 배추김치	보리밥1/2 잔치국수 돼지고기맥적구이 부추사과겉절이 들깨무나물 배추김치
												저녁 (543kcal)	간식
												차조밥 감자국 삼치엿장조림 표고버섯볶음 아욱나물무침 깍두기	_____
2		3		4		5		6		7		8	
아침 (602kcal)	점심 (604kcal)	아침 (457kcal)	점심 (657kcal)	아침 (577kcal)	점심 (494kcal)	아침 (559kcal)	점심 (580kcal)	아침 (526kcal)	점심 (716kcal)	아침 (538kcal)	점심 (598kcal)	아침 (512kcal)	점심 (735kcal)
백미밥 누룽지탕 두부조림 맛살파프리카볶음 건파래자반 배추김치	흑미밥 콩나물국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 콩가루배추국 떡갈비채소볶음 참나물무침 고구마순나물 깍두기	현미밥 육개장 임연수국이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부구이 고사리볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	차조밥 시래기된장국 달걀대파볶음 우엉채조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 아욱된장국 너비아니구이 동부묵무침 숙주나물 열무김치	수수밥 맑은김치국 해물골소스볶음 치커치무침 무른병아리콩자반 깍두기	백미밥 감자양파국 소고기장조림 미역줄기볶음 근대나물 깍두기	곤드레나물밥*양념 장 청국장찌개 고등어구이 매추리알사과샐러 드 김구이 배추김치	백미밥 순두부백탕 동그랑땡전 우엉채볶음 가지나물 배추김치	차조밥 도토리묵국 달걀채소구이 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 콩나물국 채소달걀찜 깻잎나물 진멸치볶음 배추김치	수수밥 유부된장국 제육볶음 아삭이고추무침 상추쌈 깍두기
저녁 (549kcal)	간식	저녁 (515kcal)	간식	저녁 (593kcal)	간식	저녁 (498kcal)	간식	저녁 (626kcal)	간식	저녁 (589kcal)	간식	저녁 (521kcal)	간식
수수밥 고추장찌개 소고기양배추볶음 오이무침 열무나물 배추김치	_____	보리밥 달걀파국 돈물고기 단무지채무침 비름나물무침 열무김치	_____	흑미밥 순살감자탕 채소달걀말이 단호박꿀찜 취나물무침 깍두기	_____	현미밥 복어찜국 훈제오리부추볶음 도라지나물 오이무침 배추김치	_____	보리밥 어묵국 돼지목살구이 청경채나물 양배추찜*쌈장 깍두기	_____	흑미밥 배추된장국 코다리찜 애호박볶음 무생채 열무김치	_____	현미밥 콩비지국 임연수국이 실곤약채소무침 비름나물 열무김치	_____
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침 (721kcal)	점심 (539kcal)	아침 (561kcal)	점심 (646kcal)	아침 (502kcal)	점심 (718kcal)	아침 (592kcal)	점심 (470kcal)	아침 (504kcal)	점심 (674kcal)	아침 (643kcal)	점심 (734kcal)	아침 (499kcal)	점심 (725kcal)
백미밥 누룽지탕 돈육잡스태이크 참치채소볶음 아욱나물무침 배추김치	보리밥 비빔막국수 해물완자구이 콘샐러드 참나물무침 깍두기	백미밥 근대된장국 달걀고구마조림 브로콜리자볶음 고사리볶음 배추김치	흑미밥 사골우거지국 마파두부 열무나물무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 들기름미역국 돈육골소스볶음 무나물 취나물무침 배추김치	소고기카레라이스 팽이버섯된장국 치킨너겟*퍼스타드 토마토양상추샐러 드 오이무침 배추김치	백미밥 콩나물국 해물완자전 도라지나물 아삭이고추무침 열무김치	보리밥 시래기된장국 훈제오리파프리카 볶음 비름나물 건파래자반 배추김치	백미밥 호박새우젓국 두부구이 감자조림 아욱나물무침 배추김치	흑미밥 오징어맑은국 돼지고기볶침 느타리버섯볶음 근대나물 배추김치	백미밥 복어국 채소달걀찜 진멸치건파볶음 청경채나물 배추김치	현미밥 반계탕 옥수수채소전 부추양파무침 무른병아리콩자반 깍두기	백미밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 온두부찜 참나물무침 열무김치	차조밥 설렁탕 돈육고추잡채*꽃빵 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치
저녁 (596kcal)	간식	저녁 (552kcal)	간식	저녁 (567kcal)	간식	저녁 (531kcal)	간식	저녁 (748kcal)	간식	저녁 (665kcal)	간식	저녁 (546kcal)	간식
차조밥 청국장찌개 소고기숙주볶음 연근조림 고춧잎나물 배추김치	_____	수수밥 동태살찌개 채소달걀말이 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	_____	현미밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	_____	차조밥 된장찌개 스크램블에그 고구마순나물 시금치나물 배추김치	_____	수수밥 된장찌개 차돌박이숙주볶음 우엉채볶음 열무나물무침 배추김치	_____	보리밥 만둣국 고등어구이 양념깻잎지 오이나물 배추김치	_____	흑미밥 들깨버섯국 닭갈비 애호박볶음 김구이 배추김치	_____

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침(588kcal)	점심(697kcal)	아침(615kcal)	점심(521kcal)	아침(594kcal)	점심(559kcal)	아침(598kcal)	점심(558kcal)	아침(535kcal)	점심(522kcal)	아침(492kcal)	점심(808kcal)	아침(543kcal)	점심(497kcal)
백미밥 누룽지탕 소고기굴소스볶음 고사리나물 치커리양파무침 배추김치	수수밥1/2 냉매밀국수 새우튀김 메추리알사과샐러드 우엉채볶음 열무김치	백미밥 미역국 채소달걀말이 파리고추전멸치볶음 청경채나물 깍두기	보리밥 근대된장국 돼지고기수육 부추양파무침 양배추찜*쌈장 배추김치	백미밥 사골팟국 돈육산적구이 어묵볶음 시금치나물 깍두기	흑미밥 팽이버섯된장국 오징어두루치기 도토리묵무침 아욱나물 배추김치	백미밥 콩가루된장국 삼치엿장조림 브로콜리햄볶음 고구마순나물 배추김치	현미밥 건홍합맑은국 파제채육볶음 들깨무나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 콩비지백탕 닭살굴소스볶음 비름나물무침 연근조림 배추김치	차조밥 참치고추장찌개 옥수수콘스크램블 에그 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 소고기아욱국 새우살양배추볶음 오이무침 가지나물 깍두기	수수밥 수제비국 돼지고기찜 애호박볶음 무른병아리콩자반 배추김치	백미밥 시래기된장국 가지미무조림 취나물볶음 숙주나물무침 배추김치	보리밥 순두부찌개 훈제오리*머스타드 느타리버섯피망볶음 열무나물무침 배추김치
저녁(532kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(630kcal)	간식	저녁(685kcal)	간식	저녁(598kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식	저녁(617kcal)	간식
현미밥 사골파국 동그랑땡볶음 가지나물 취나물무침 배추김치	————	차조밥 감자국 해물찜 꽃맛샐러드 양념깻잎지 배추김치	————	수수밥 두부새우젓국 안동찜닭 치커리무침 건파제자반 배추김치	————	보리밥 육개장 너비아니구이 실곤약채소무침 근대나물 배추김치	————	흑미밥 썩기된장국 돈육채소볶음 잔멸치볶음 우거지나물 깍두기	————	현미밥 들깨미역국 마파두부 알감자조림 고춧잎나물 깍두기	————	차조밥 황태맑은국 소고기당면볶음 청경채나물 우엉채볶음 깍두기	————
23		24		25		26		27		28		29	
아침(517kcal)	점심(648kcal)	아침(549kcal)	점심(596kcal)	아침(506kcal)	점심(543kcal)	아침(572kcal)	점심(573kcal)	아침(543kcal)	점심(602kcal)	아침(740kcal)	점심(644kcal)	아침(611kcal)	점심(805kcal)
백미밥 누룽지탕 두부조림 고구마순나물 김구이 배추김치	흑미밥 갈비탕 채소달걀찜 볼어묵조림 근대나물 배추김치	백미밥 미역국 떡갈비구이 팽이버섯볶음 깻잎나물 배추김치	현미밥 묵국 소고기[채소]볶음 연근조림 치커리겉절이 배추김치	백미밥 유부맑은국 동태살찜 취나물무침 청경채나물 배추김치	차조밥 아욱된장국 닭다리살구이 가지볶음 오이무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 채소달걀말이 우엉채조림 시금치나물 배추김치	수수밥 된장찌개 오리주물럭 참나물무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 소고기[장]조림 도라지나물 미역줄기볶음 배추김치	보리밥 달걀국 돈까스*소스 토마토양상추샐러드 오이지무침 배추김치	백미밥 황태맑은국 마파두부 무른병아리콩자반 비름나물무침 배추김치	흑미밥 도토리묵국 삼치구이 애호박볶음 아삭이고추무침 배추김치	백미밥 만둣국 닭살채소볶음 파프리카버섯볶음 치커리겉절이 깍두기	차조밥 백짬뽕국 짜장소스 탕수육*소스 단무지채무침 배추김치
저녁(621kcal)	간식	저녁(678kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(558kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(605kcal)	간식
수수밥 만둣국 삼치카레구이 브로콜리채소볶음 도라지무침 배추김치	————	보리밥 청국장찌개 돼지고기꼭창 양상추유자장샐러드 비름나물무침 배추김치	————	흑미밥 얼큰시래기국 제육볶음 청포묵무침 숙주나물 깍두기	————	현미밥 사골우거지국 고등어구이 감자채볶음 오복지무침 배추김치	————	차조밥 배추된장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 깻잎순나물 깍두기	————	수수밥 콩나물국 소불고기 브로콜리참깨무침 고사리볶음 배추김치	————	현미밥 열무된장국 코다리찜 연근조림 취나물볶음 배추김치	————
30		31											
아침(654kcal)	점심(516kcal)	아침(528kcal)	점심(680kcal)										
백미밥 누룽지탕 너비아니조림 전멸치볶음 아욱나물무침 배추김치	보리밥 돈육김치찌개 새우살굴소스볶음 시금치나물 실곤약채소무침 깍두기	백미밥 건새우뚝국 모듬장조림 썩갓두부무침 고사리볶음 배추김치	흑미밥 애호박된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장 배추김치										
저녁(558kcal)	간식	저녁(535kcal)	간식										
차조밥 유부된장국 훈제오리부추볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치	————	수수밥 콩비지찌개 임연수국이 청경채볶음 숙주나물 배추김치	————										

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