

2026년 08월 식단표(잡곡밥)

일자/요일	(일)	01(월)	02(화)	(일)	01(월)	01(금)	01(토)
아침							잡곡밥 시금치국 두부조림 세송이볶음 브로콜리 배추김치
점심							잡곡밥 호박새우젓국 떡갈비 도토리묵 콩나물무침 배추김치
저녁							잡곡밥 오징어무국 김치전 무우생채 숙갓나물 배추김치
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 멸치조림 오징어젓갈 시금치나물 배추김치	잡곡밥 감자국 계란찜 구이김 브로콜리 배추김치	잡곡밥 시금치국 햄감자조림 파리고추볶음 하루나무침 배추김치	잡곡밥 복어국 숙주나물 애호박볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 햄감자조림 구이김 양배추무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장찌개 돈육장조림 양념깻잎지 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애기배추국 어묵볶음 구이김 콩나물무침 배추김치
점심	잡곡밥 항대미역국 돈육청경볶음 표고볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돼지불고기 도라지볶음 무우나물 배추김치	잡곡밥 감자국 간장돼지불고기 가지나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 도라지초무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 간장돼지불고기 고추지무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 고등어조림 오복지무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 오리훈제 청포묵무침 청경채나물 배추김치
저녁	잡곡밥 소고기무국 멸치볶음 깻잎나물 무우생채 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 어묵볶음 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들깨무우국 계란장조림 고사리볶음 콩나물 무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 김치전 깻잎순볶음 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 멸치볶음 도토리묵무침 무우생채 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소세지전 고구마줄기볶음 양념 깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란감자국 도라지초무침 곤약조림 숙주나물 배추김치
일자/요일	9(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 우렁된장찌개 매추리알조림 우영볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 오징어무국 김치전 양념깻잎지 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 어묵볶음 구이김 하루나무침 배추김치	잡곡밥 근대국 계란조림 무우나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 새우무우국 멸치볶음 양배추무침 구이김 배추김치	잡곡밥 황태국 스모크햄전 느타리볶음 파리고추볶음 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 매추리알조림 구이김 열무나물 배추김치
점심	잡곡밥 새우무우국 계란찜 파리고추볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 팽이버섯볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 간장돼지불고기 청포묵 무침 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 애기배추국 돼지불고기 도라지볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 간장돼지불고기 도토리묵무침 무우나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 고등어조림 파리고추볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 떡갈비 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치
저녁	잡곡밥 부대찌개 두부조림 표고볶음 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 소고기무국 감자볶음 멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들 깨 무 국 돈육장조림 세송이볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 김치순두부찌개 비엔나소세지볶음 김자반 깻잎지 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 감자조림 스모크햄전 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 북어계란국 감자볶음 멸치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돼지김치국 취포채조림 연근볶음 숙갓범벅 배추김치
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥 소고기무국 햄감자조림 연근샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥 새우감자국 매추리알조림 구이김 시금치나물 배추김치	잡곡밥 계란감자국 김치전 양념깻잎지 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란복어국 어묵볶음 고사리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 새우아욱국 계란찜 구이김 양배추무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 햄감자조림 애호박볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 계란감자국 멸치볶음 구이김 하루나무침 배추김치
점심	잡곡밥 오징어무국 비엔나소세지볶음 도토리묵무침 시래기 볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 세송이볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 애기배추국 간장돼지불고기 느타리볶음 열갈이무침 배추김치	잡곡밥 감자국 돼지불고기 도라지초무침 열갈이무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 간장돼지불고기 파리고추볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 고등어조림 깻잎나물 무우나물 배추김치	잡곡밥 애기배추국 오리훈제 양파볶음 양배추쌈 배추김치
저녁	잡곡밥 호박된장국 어묵볶음 가지나물 치커리무침	잡곡밥 팽이버섯국 멸치볶음 고사리볶음 깻순나물	잡곡밥 새우무우국 우영무침 햄감자조림 양배추쌈	잡곡밥 홍합미역국 김치전 무우조림 콩나물무침	잡곡밥 시래기된장국 비엔나소세지볶음 곤약조림 상추겉절이	잡곡밥 호박된장국 어묵볶음 청포묵 무침 청경채나물	잡곡밥 오징어국 스모크햄전 도토리묵 무우생채

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
일 자 / 요 일	23(월)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥 애기배추국 돈육청경볶음 도라지볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 바지락국 햄감자조림 구이김 오이무침 배추김치	잡곡밥 복어국 계란찜 고사리볶음 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 시금치국 김치전 양념깻잎지 청경채나물 배추김치	잡곡밥 새우무우국 어묵볶음 팽이버섯 열무나물 배추김치	잡곡밥 오징어무우국 멸치볶음 도토리묵 치커리무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 계란찜 구이김 양파볶음 배추김치
점심	잡곡밥 부대찌개 김치전 팽이버섯 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 표고볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 들깨무우국 간장돼지불고기 오복지무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돼지불고기 느타리볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락국 간장돼지불고기 미역줄기볶음 양배추무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어조림 파리고추볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 애기배추국 떡갈비 새송이버섯 치커리무침 배추김치
저녁	잡곡밥 미역국 취포채조림 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 근대국 파리고추볶음 도토리묵무침 치커리무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 우렁무침 감자볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란감자국 소세지전 우영조림 무우나물 배추김치	잡곡밥 소고기무우국 청포묵 무침 양파무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 어묵볶음 고구마줄기볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 취포채조림 숙갓범벅 무우생채 배추김치
일 자 / 요 일	30(월)	31(월)	(화)	(수)	(목)	(금)	(토)
아침	잡곡밥 시금치국 돈육청경볶음 감자볶음 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 두부조림 느타리볶음 오이무침 배추김치					
점심	잡곡밥 김치콩나물국 계란찜 고사리볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 고등어조림 도라지볶음 무우나물 배추김치					
저녁	잡곡밥 들깨무국 어묵볶음 김자반 깻잎지 배추김치	잡곡밥 복어계란국 김치전 청포묵무침 숙주나물 배추김치					