

식단표

2026년 08월

민들레주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												점심 (694kcal)	저녁 (602kcal)
												흰쌀밥 건새우미역국 돈육메란조림 감자채볶음 얼갈이들깨무침 배추김치	흰쌀밥 닭곰탕 계란찜 오이무침 느타리볶음 배추김치
												간식	
												두유	
												참외	
2		3		4		5		6		7		8	
점심	저녁	점심 (692kcal)	저녁 (564kcal)	점심 (682kcal)	저녁 (672kcal)	점심 (579kcal)	저녁 (680kcal)	점심 (632kcal)	저녁 (688kcal)	점심 (609kcal)	저녁 (757kcal)	점심 (669kcal)	저녁 (505kcal)
		흰쌀밥 떡국 닭갈비 목이버섯볶음 숙주맛살겨자무침 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 두부조림 볼어묵그린빈볶음 가지양파볶음 배추김치	흰쌀밥 돈육김치찌개 애호박전*분홍소세지전 새송이곤약조림 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥 순두부국 가지미무조림 얼갈이들깨무침 청포묵김가루무침 배추김치	흰쌀밥 홍합미역국 순대이채볶음 호박볶음 볶음김치 찐두부*양념장	흰쌀밥 근대원장국 우물고기 맛살브로콜리볶음 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 도토리묵국 돈채버섯볶음 구이김 미나리새송이초무침 배추김치	흰쌀밥 북어채계란국 카레 주꾸미이채볶음 단무지무침 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 버섯탕수 누들떡볶이 건파래볶음 배추겉절이	흰쌀밥 어묵국 닭볶음탕 숙주나물무침 된장깻잎조림 배추김치	흰쌀밥 건새우아욱국 전채 계란조림 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 홍합미역국 수육*쌈장 가지나물 고추된장무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		두유 찐옥수수		천마차 푸딩		율무차 시루떡, 수박		두유 요거트		천마차 샌드위치, 수박		율무차 술호빵	
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
점심	저녁	점심 (634kcal)	저녁 (685kcal)	점심 (589kcal)	저녁 (649kcal)	점심 (656kcal)	저녁 (650kcal)	점심 (726kcal)	저녁 (659kcal)	점심 (654kcal)	저녁 (595kcal)	점심 (639kcal)	저녁 (626kcal)
		흰쌀밥 팽이유부국 훈제오리푹찜 실곤약이채무침 느타리볶음 배추김치	흰쌀밥 감자수제비국 해물청경채볶음 고사리볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	흰쌀밥 순두부국 짜장면 만두튀김*비빔아채 건새우마늘쫄볶음 배추김치	흰쌀밥 건새우아욱국 제육볶음 청포묵김가루무침 미나리나물 배추김치	흰쌀밥 육개장 메추리알장조림 파리멸치볶음 매운새송이볶음 배추김치	흰쌀밥 청국장 안동찜닭 배추나물 오복지무침 배추김치	흰쌀밥 비지락계란국 코다리무조림 모듬소세지볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰쌀밥 알탕 계란찜 콩나물무침 어묵볶음 배추김치	흰쌀밥 흑임자닭죽 호박부추전 오징어초무침 고사리볶음 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 우물고기 팽이청경채볶음 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 북어채계란국 돈시태찜 콩나물김가루무침 오이미역초무침 배추김치	흰쌀밥 어묵국 주꾸미돈채볶음 비빔나물 무나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		율무차 치즈계익빵		두유 포도		율무차 바나나		두유 찐고구마		율무차 수박		두유 찐계란	

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심	저녁	점심(602kcal)	저녁(602kcal)	점심(617kcal)	저녁(581kcal)	점심(735kcal)	저녁(581kcal)	점심(582kcal)	저녁(755kcal)	점심(562kcal)	저녁(635kcal)	점심(596kcal)	저녁(609kcal)
		흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 고사리조림 오이지무침 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 다시마탕국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱토장국 돼지고기버섯볶음 알감자조림 실곤약채소무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기밥조림 죽순볶음 두유 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 송능 오리주물럭 파프리카볶음 양배추쌈&쌈장 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순볶음 토마토새싹샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 차돌박이된장국 온두부찜 청경채굴소스볶음 연근참깨무침 볶음김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백묵이버섯냉채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기양념구이 단호박견과찜 얼갈이나물 물김치	(일품)김치마늘볶음 밥 부추달걀탕 만두탕수 크림오이샐러드 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 갈릭마요새우볶음 비름나물 간장고추지 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		감귤주스 흑임자떡&보리차		오픈레 마가레트		요구르트 바나나셰이크		녹차 자두		유산균음료 프렌치토스트		우유 식혜	
23		24		25		26		27		28		29	
점심	저녁	점심(590kcal)	저녁(667kcal)	점심(665kcal)	저녁(566kcal)	점심(572kcal)	저녁(699kcal)	점심(629kcal)	저녁(620kcal)	점심(771kcal)	저녁(689kcal)	점심(598kcal)	저녁(679kcal)
		흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 싱추겉절이 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 닭안심채소볶음 곤약견과조림 콩잎절임 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 두부쌈장구이 진미채조림 쪽파무침 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 미트볼피망조림 견치나물볶음 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 울갱이국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 단호박샐러드 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 복어뭇국 들깨백물고기 견과류꿀볶음 파채절임 배추겉절이	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 달걀채소폭찜 어묵조림 참나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 우삼겹양배추볶음 우영채조림 고추된장무침 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 동태썩갓탕 가지탕수 아욱나물 더덕채무침 배추김치	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 단무지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 닭갈비 애너타리버섯볶음 양상추샐러드 파김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		망고주스 파배기		오픈레 씨없는포도		요구르트 소보로빵		매실차 버터쿠키		유산균음료 방울토마토		우유 꿀호떡	
30		31											
점심	저녁	점심(605kcal)	저녁(616kcal)										
		흰쌀밥/잡곡밥 된장국 훈제오리구이&소스 목이버섯볶음 쌈무 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 양파다시마국 쇠고기당근볶음 목은지지짐 숙주초무침 파김치										
간식		간식											
_____		사과당근주스 미니와플											

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