

2026년 8월 식단표

일자/요일						01(토)
아침						죽
아침칼로리(Kcal)						510
점심						잡곡밥1/2
						잔치국수
						돈육살간장구이
						부추사과무침
						배추김치
						마시는요구르트
점심칼로리(Kcal)						561
저녁						
저녁칼로리(Kcal)						
오후간식						삶은계란
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	480	510	475	505	530	490
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레밥&양념장	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	시래기된장국	닭곰탕	청국장찌개	아욱된장국	김치찌개
	임연수구이	오리불고기	단호박해물찜	돈육간장불고기	낙지볶음	차돌박이채소찜
	감자채볶음	우영조림	궁채들깨볶음	미역초무침	통근호박조림	상추쌈&쌈장
	고춧잎나물무침	상추겉절이	숙갓나물무침	깍두기	무생채	오이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	마시는요구르트	배추김치	깍두기
점심칼로리(Kcal)	606	510	542	684	643	540
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	실파달걀국	순살감자탕	명란맑은국	우뫼가사리냉국	어묵국	
	돈육짜장볶음	동태전	마파두부	쇠고기장조림	훈제오리볶음	
	비름나물무침	파프리카볶음	춘권튀김	가지찜	시금치나물무침	
	단무지	취나물무침	오이지무침	고사리나물볶음	열무된장지찜	
	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	533	598	649	512	523	
오후간식	양파링 & 야구르트	미숫가루 두유	아이스경단	참봉어빵	생신잔치	바나나릭
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	

아침칼로리(Kcal)	548	638	598	555	583	
점심	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	도토리묵냉국	미소장국	시래기된장국	오징어묵국	닭다리백숙	
	주꾸미볶음	두부강정	훈제오리채소무침	돈육바삭불고기	옥수수김치전	
	연근조림	양배추나물무침	마늘종조림	새송이버섯볶음	부추양파무침	
	참나물무침	깍두기	건파래자반	근대나물무침	깍두기	
	깍두기	마시는요구르트	배추김치	배추김치	과일화채	
점심칼로리(Kcal)	577	748	515	534	727	휴무
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	동태탕	콩비지찌개	육개장	다슬기된장국	물만둣국	
	옛날소시지전	삼치구이	메추리알장조림	차돌박이숙주볶음	조기구이	
	미니새송이버섯조림	탕평채	어묵채볶음	취어채조림	알감자조림	
	미역줄기볶음	호박엿나물무침	노각무침	열무나물무침	오이나물볶음	
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	517	748	549	576	627	
오후간식	홍련볼 & 야구르트	콩두유	크림빵	망고 푸딩	아이스홍시	
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	510	495	505	616	521	585
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥2/3	잡곡밥
	근대된장국	콩나물국	바지락된장국	참치김치찌개	수제비국	순두부찌개
	훈제오리찜	오징어볶음	돈육파채불고기	치즈달걀말이	주꾸미볶음	돈수육
	궁채들깨볶음	파리고추찜	도라지초무침	느타리버섯볶음	호박채전	양배추쌈&쌈장
	파프리카초무침	도토리묵무침	무생채	참나물무침	상추겉절이	무초절임
	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	552	517	529	582	564	568
저녁	백미밥	백미밥	백미밥2/3	백미밥	백미밥	
	콩비지백탕	팽이된장국	명란맑은국	아욱된장국	미역냉국	
	쇠고기육전	안동찜닭	두부구이	순살아귀찜	돈묵살구이	
	꽃맛살샐러드	숙주나물무침	궁중떡볶음	연근조림	오이무침	
	양념젓갈	김구이	열무나물무침	양배추나물무침	젓갈순나물볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	깍두기	
저녁칼로리(Kcal)	614	529	530	514	511	
오후간식	소보로빵	미숫가루 두유	한입고구마	김치전병	트로피칼 푸딩	후렌치파이
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	520	495	510	490	505	582
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	짜장밥
	호박맑은국	순살감자탕	된장찌개	크림스프	우뭇가사리냉국	우동국물

점심	쇠고기배추전	오징어간장조림	오리로스구이	돈까스&소스	삼치양념조림	찐만두&양념장
	망콩조림	아삭이고추무침	가지나물무침	토마토샐러드	병풍나물무침	단무지채무침
	치커리유자청무침	상추겉절이	양배추쌈&쌈장	오이피클	무생채	배추김치
	깍두기	배추김치	깍두기	깍두기	열무김치	마시는요구르트
점심칼로리(Kcal)	562	565	577	665	508	549
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	청국장찌개	다시마무헛국	사골곰탕	미역국	오징어뽕국	
	돼지고기푹찜	떡갈비구이	고등어양념조림	닭볶음탕	차돌박이숙주찜	
	노각무침	브로콜리피망볶음	감자채볶음	도라지나물볶음	부추양파겨자무침	
	열무나물볶음	부추나물무침	취나물무침	근대나물무침	고춧잎나물볶음	
	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	
저녁칼로리(Kcal)	550	526	669	561	557	
오후간식	아이스홍시	식혜	아이스 경단	고소미 & 야구르트	밤만쥬	
일자/요일	31(월)					
아침	죽					
아침칼로리(Kcal)	520					
점심	잡곡밥					
	오이냉국					
	간장돼지불고기					
	미역줄기볶음					
	상추쌈&쌈장					
	깍두기					
점심칼로리(Kcal)	536					
저녁	백미밥					
	콩비지찌개					
	임연수구이					
	맛살채소볶음					
	숙주나물무침					
	깍두기					
저녁칼로리(Kcal)	577					
오후간식	망고 푸딩					