

2026년 08월 식단표

일자/요일						01(토)
아침						
점심						백미밥 미소장국 돈육볶침 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						620
저녁						
오전간식						야채죽
오후간식						잔치국수
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침						
점심	백미밥 우동맛국 춘천닭갈비 한식풍복음파스타 수제피클 배추김치	백미밥 참치추어탕 우민찌두부조림 사각어묵볶음 야채겉절이 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치	백미밥 김치찌개 생선구이 베이컨숙주볶음 파란나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭살단호박조림 도토리묵*양념간장 파란나물 배추김치	백미밥 사골해장국 돈민찌소보로덮밥 감자조림 호박채나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	615	605	620	620	620	605
저녁	백미밥 버섯들깨국 복어채콩나물찜 메밀야채전 파란나물 배추김치	백미밥 뿌리채소간장국 돈육김치찜 청포묵무침 브로콜리*초장 배추김치	백미밥 어묵탕 미트볼스테이크 어항가지볶음 파란나물 배추김치	백미밥 샤브샤브국 돈채야채볶음 연근흑임자참깨무침 파란나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 단호박카레라이스 고로케 수제장아찌 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	610	600	605	600	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	구운계란	카스타드	잔치국수
기타별식						
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침						
점심	백미밥 들깨우재국 간장불고기 도토리묵오이무침 파란나물 배추김치	백미밥 야채된장국 코다리강정 고사리무나물 숙주나물 배추김치	백미밥 양파미역국 매콤돈육조림 맛살미역줄기볶음 샐러드*소스 배추김치	백미밥 계란탕 돈육짜장소스 탕평채볶음 짜사이무침 배추김치	백미밥 콩나물냉국 ★말복 궁중닭볶음 목이버섯냉채무침 파란나물 배추김치	백미밥 짬뽕국 고추잡채 꽃빵 파란나물 배추김치

점심칼로리(Kcal)	610	610	610	605	620	610
저녁	백미밥 새우젓두부찌개 너비아니조림 어묵볶음 파란나물 배추김치	백미밥 북어해장국 양념두부조림 참치오이무침 파란나물 배추김치	백미밥 미소장국 오징어덮밥 군만두튀김 파란나물 배추김치	백미밥 두부김치국 닭살데리야끼볶음 마카로니샐러드 모듬장아찌 배추김치	백미밥 순살감자탕 순대야채볶음 불어묵볶음 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	605	605	610	615	610	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	구운계란	카스타드	잔치국수
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침						
점심	백미밥 야채된장국 생선양념조림 부들어묵볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부된장국 닭갈비 도토리묵야채무침 파란나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 숙주나물 파란나물 배추김치	백미밥 돈감자탕 고기완자야채볶음 고추된장무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 우동맛국 가지된장덮밥 닭가슴살겨자채무침 파란나물 배추김치	백미밥 어묵탕 간장불고기 단호박꿀찜 아삭이오이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	615	615	610	610	610
저녁	백미밥 돼지김치찌개 야채계란찜 우영채조림 파란나물 배추김치	백미밥 콩나물국 토마토카레라이스 햄고구마조림 수제피클 배추김치	백미밥 돼지국밥 오징어까스*소스 참치호박나물 고추잎무침 배추김치	백미/잡곡 야채된장국 해물콩나물찜 부추전 파란나물 배추김치	백미밥 청국장 매콤돈육조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	605	600	615	610	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	구운계란	카스타드	잔치국수
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침						
점심	백미밥 채개장 닭가슴살찜닭 어묵볶음 푸실리샐러드 배추김치	백미밥 야채된장국 돈육김치찜 숙주나물 야채겉절이 배추김치	백미밥 어묵탕 단호박카레라이스 총알새송이볶음 파란나물 배추김치	백미밥 오이미역냉국 간장불고기 청포묵볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 새우전국찌개 춘천식닭볶음 멕시칸샐러드 파란나물 배추김치	백미밥 김치찌개 모듬장조림 단호박꿀찜 미역줄기볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	610	605	610	615	615
저녁	백미밥 청국장찌개 함박스테이크볶음	백미밥 샤브샤브국 오징어짜글이	백미밥 유부된장국 생선구이	백미밥 오징어뽕국 콩고기야채볶음	백미밥 어묵탕 우민찌두부조림	

저녁	호박나물 들깨무나물 배추김치	비엔나야채볶음 파란나물 배추김치	각독감자조림 콩나물무침 배추김치	참치오이무침 파란나물 배추김치	한식잡채 고추잎무침 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	600	605	610	610	600	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	구운계란	카스타드	잔치국수
기능별식이						
일자/요일	31(월)					
아침						
점심	백미밥 야채된장국 갈비양념돈장조림 컬리플라워채소볶음 미역초무침 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	610					
저녁	백미밥 소고기해장국 간풍두부조림 잔멸치양배추볶음 파란나물 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	600					
오전간식	야채죽					
오후간식	제철과일					
기능별식이						
합계						