

식단표

2026년 08월

태평2동재가복지센터

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 미역국 오리불고기 미나리겉절이 무쌈 포기김치 (683kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 느타리버섯무침 얼갈이겉절이 포기김치 (681kcal)	잡곡밥 돈등뼈해장국 메추리알조림 시금치나물 포기김치 떠먹는요거트 (693kcal)	잡곡밥 어묵국 닭갈비볶음 시래기나물 노각무침 포기김치 (617kcal)	잡곡밥 아욱국 제육불고기 양배추찜 부추겉절이 포기김치 (620kcal)	잡곡밥 배추된장국 오징어볶음 열무나물 오복지무침 포기김치 (607kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 계란찜 열무나물 치커리겉절이 포기김치 (621kcal)	잡곡밥 우거지해장국 돈육장조림 가지나물무침 청경채나물 포기김치 (636kcal)	잡곡밥 다시마무채국 순대볶음 두부조림 오이생채 포기김치 (626kcal)	잡곡밥 매콤콩나물국 소불고기 도라지무침 무나물 포기김치 (625kcal)	잡곡밥 양지탕 계란말이 느타리버섯볶음 취나물무침 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 순두부찌개 동그랑땡전 연근조림 참나물무침 포기김치 (608kcal)
오전 간식	누룽지	빵	주스	커피	과일	빵
오후 간식	빵	감자	과일	떡	계란	두유
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 김자반 콩나물무침 포기김치 (918kcal)	잡곡밥 버섯찌개 조기구이 느타리파프리카볶음 청포묵김가루무침 포기김치 (617kcal)	곤드레밥 도토리묵국 떡갈비조림 미역줄기볶음 포기김치 수박 (655kcal)	잡곡밥 된장찌개 갈치무조림 표고버섯볶음 숙주나물무침 포기김치 (627kcal)	잡곡밥 오징어무국 돈육간장볶음 감자조림 오이무침 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 배추국 소불고기 우영채조림 무나물 포기김치 (621kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 감자채볶음 미나리겉절이 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 육개장 완자전 도라지무침 열무나물 포기김치 (619kcal)	잡곡밥 아욱국 돈육간장볶음 비름나물무침 상추겉절이 포기김치 (618kcal)	잡곡밥 짜장소스 치킨너겟 오이부추무침 콘샐러드 포기김치 (624kcal)	잡곡밥 김치찌개 계란찜 방풍나물무침 참나물겉절이 포기김치 (605kcal)	잡곡밥 다시마무채국 제육불고기 애호박나물 오복지무침 포기김치 (611kcal)
오전 간식	누룽지	빵	주스	커피	과일	빵
오후 간식	빵	고구마	바나나	떡	계란	요플레

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 청경채나물 콩나물무침 포기김치 (609kcal)	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 애호박볶음 무생채 포기김치 (617kcal)	취나물버섯밥 유부장국 순대볶음 깻잎지 구운김 포기김치 (620kcal)	잡곡밥 배추국 찜닭 브로컬리&초장 고사리나물 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 감자국 우버섯불고기 가지나물 도라지생채 포기김치 (602kcal)	잡곡밥 무채국 동태전 시래기나물 얼갈이겉절이 포기김치 (617kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 비엔나야채볶음 구이김 무나물 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 떡국 닭안심조림 마늘쫄볶음 숙갓나물 포기김치 (614kcal)	잡곡밥 고추장찌개 돈육불고기 시금치나물 세발나물무침 포기김치 (637kcal)	잡곡밥 동태탕 두부계란구이 취나물무침 참나물겉절이 포기김치 (618kcal)	잡곡밥 미니우동 돈까스 양배추샐러드 오이무침 포기김치 (653kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 돈육간장볶음 미역줄기볶음 시금치나물 포기김치 (615kcal)
오전 간식	누룽지	빵	주스	커피	과일	빵
오후 간식	빵	바나나	떡	방울토마토	계란	토스트
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 배추국 돈육불고기 상추쌈 콩나물무침 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 김치찌개 소불고기 구운김 고들빼기무침 포기김치 (627kcal)	콩나물밥 팽이장국 훈제오리볶음 미나리겉절이 포기김치 미숫가루 (633kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 삼치무조림 단호박샐러드 오이고추무침 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 장터국밥 연양식불고기 숙주나물무침 얼갈이겉절이 포기김치 (618kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육장조림 양상추샐러드 무생채 포기김치 (615kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 낙지볶음 어묵볶음 부추겉절이 포기김치 (628kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 고구마순나물 참나물겉절이 포기김치 (619kcal)	잡곡밥 소고기무국 두부조림 감자채볶음 마늘쫄무침 포기김치 (603kcal)	잡곡밥 무채국 찜닭 세발나물 콩나물무침 포기김치 (617kcal)	잡곡밥 고추장찌개 미니돈까스 열무나물 구운김 포기김치 (626kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란말이 브로컬리&초장 숙갓나물 포기김치 (613kcal)
오전 간식	누룽지	빵	주스	커피	과일	빵
오후 간식	빵	감자	과일	떡	계란	두유
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 육개장 계란찜 고구마순나물 오이생채 포기김치 (629kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 두부김치국 동태전 시래기나물 참나물겉절이 포기김치 (622kcal)					
오전 간식	누룽지					
오후 간식	빵					

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