

식단표

2026년 08월

보금자리주간보호센터

구분							토(08.01)
점심 식단							쌀밥/견과류죽 순두부맑은탕 돈맥적구이 부추사과무침 제철나물 배추김치 657kcal (23g)
저녁 식단							감자양파국 삼치무조림 표고버섯볶음 애호박나물 제철나물 배추김치 642kcal (23g)
오후 간식							수박,감자
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	쌀밥/콩죽 콩나물국 순살찜닭 가지볶음 제철나물 배추김치 677kcal (26g)	육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물 제철나물 배추김치 680kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 제철나물 배추김치 662kcal (25g)	쌀밥/타락죽 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 제철나물 배추김치 698kcal (27g)	쌀밥/들깨죽 청국장찌개 고등어구이 메추리알 과일샐러드 제철나물 배추김치 657kcal (25g)	쌀밥/버섯죽 오이미역냉국 낙지볶음 동근호박조림 제철나물 배추김치 689kcal (24g)	쌀밥/견과류죽 버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 제철나물 배추김치 677kcal (26g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 호박고추장찌개 소고기양배추볶음 노각무침 제철나물 배추김치 632kcal (20g)	쌀밥/채소죽 사골실파국 돈육짜장볶음 단무지채무침 제철나물 배추김치 627kcal (23g)	쌀밥/채소죽 순살감자탕 동태전 팽이버섯 파프리카볶음 제철나물 배추김치 633kcal (21g)	쌀밥/채소죽 북엇국 마파두부 춘권튀김 제철나물 배추김치 642kcal (20g)	쌀밥/채소죽 어묵썩갓국 돈목살양파볶음 시금치나물 제철나물 배추김치 632kcal (23g)	쌀밥/채소죽 배추된장국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치 652kcal (22g)	쌀밥/채소죽 감자양파국 임연수무조림 도토리묵/양념장 제철나물 배추김치 642kcal (23g)
오후 간식		요플레,두유	바나나,요구르트	수박,카스타드	단호박,사이다		
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	쌀밥/콩죽 황태미역국 너비아니구이 양상추샐러드 제철나물 배추김치 669kcal (25g)	쌀밥/게살죽 사골우거짓국 오징어볶음 연근조림 제철나물 배추김치 671kcal (23g)	쌀밥/달걀죽 팽이버섯장국 치킨가라야게 양배추샐러드 제철나물 배추김치 682kcal (27g)	쌀밥/타락죽 시래기된장국 돈육간장불고기 건새우마늘종볶음 제철나물 배추김치 672kcal (24g)	쌀밥/들깨죽 오징어묵국 돈육볶침 새송이버섯볶음 제철나물 배추김치 688kcal (25g)	쌀밥/버섯죽 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 제철나물 배추김치 681kcal (26g)	쌀밥/견과류죽 부대찌개 동그랑땡전 실곤약채소무침 제철나물 배추김치 662kcal (23g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 소고기묵국 훈제오리 &머스타드S 어항가지볶음 제철나물 배추김치 649kcal (22g)	쌀밥/채소죽 동태썩갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯 제철나물 배추김치 658kcal (23g)	쌀밥/채소죽 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 제철나물 배추김치 642kcal (20g)	쌀밥/채소죽 육개장 매추리알 파리고추장조림 채어묵볶음 제철나물 배추김치 657kcal (23g)	쌀밥/채소죽 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 쥐어채무침 제철나물 배추김치 623kcal (22g)	쌀밥/채소죽 물만둣국 적어구이 알감자조림 제철나물 배추김치 636kcal (23g)	쌀밥/채소죽 버섯들깨국 닭갈비 사각어묵볶음 제철나물 배추김치 655kcal (24g)
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	쌀밥/콩죽 오이냉국 새우튀김 연두부새싹샐러드 제철나물 배추김치 688kcal (25g)	쌀밥/게살죽 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 제철나물 배추김치 672kcal (26g)	쌀밥/달걀죽 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 제철나물 배추김치 689kcal (27g)	쌀밥/타락죽 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 제철나물 배추김치 692kcal (27g)	쌀밥/들깨죽 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치 682kcal (26g)	쌀밥/버섯죽 유부장국 돈갈비찜 호박채전 제철나물 배추김치 658kcal (21g)	쌀밥/견과류죽 순두부찌개 매콤달걀조림 숙주맛살무침 제철나물 배추김치 668kcal (26g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 사골곰탕 고등어국 가지볶음 제철나물 배추김치 631kcal (21g)	쌀밥/채소죽 감자맑은국 병어무조림 꽃맛살샐러드 제철나물 배추김치 628kcal (23g)	쌀밥/채소죽 팽이된장국 순살닭볶음탕 숙주나물 제철나물 배추김치 652kcal (22g)	쌀밥/채소죽 닭개장 두부달걀구이 궁중떡볶이 제철나물 배추김치 640kcal (20g)	쌀밥/채소죽 아욱된장국 돈육감자볶음 연근조림 제철나물 배추김치 655kcal (22g)	쌀밥/채소죽 들깨미역국 오징어볶음 깻잎순나물 제철나물 배추김치 633kcal (20g)	쌀밥/채소죽 황태채뭇국 소고기당면볶음 취나물무침 제철나물 배추김치 662kcal (22g)
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	쌀밥/콩죽 표고버섯된장국 치즈달걀찜 부들어묵조림 제철나물 배추김치 679kcal (26g)	쌀밥/게살죽 시금치된장국 해물완자전 연근아몬드조림 제철나물 배추김치 696kcal (27g)	쌀밥/달걀죽 아욱된장국 순살닭갈비 표고버섯볶음 제철나물 배추김치 672kcal (26g)	쌀밥/타락죽 호박된장찌개 오리주물럭 양배추찜/쌈장 제철나물 배추김치 672kcal (27g)	쌀밥/들깨죽 크림스프 돈까스/소스 양배추샐러드 제철나물 배추김치 688kcal (25g)	쌀밥/버섯죽 우무냉국 삼치양념찜 애호박베이컨볶음 제철나물 배추김치 676kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 조갯살미역국 만두탕수육 단무지채무침 제철나물 배추김치 662kcal (21g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 물만둣국 삼치카레구이 마늘종해물볶음 제철나물 배추김치 639kcal (23g)	쌀밥/채소죽 청국장찌개 돈육콩나물불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치 625kcal (21g)	쌀밥/채소죽 유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 제철나물 배추김치 645kcal (23g)	쌀밥/채소죽 사골우거짓국 고등어구이 감자채당근볶음 제철나물 배추김치 646kcal (22g)	쌀밥/채소죽 배추된장국 닭볶음탕 미니새송이조림 제철나물 배추김치 641kcal (20g)	쌀밥/채소죽 오징어묵국 소고기숙주볶음 고춧잎나물 제철나물 배추김치 631kcal (20g)	쌀밥/채소죽 열무된장국 코다리조림 브로콜리두부무침 제철나물 배추김치 621kcal (22g)
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단	쌀밥/콩죽 돈육김치찌개 달걀곤약장조림 도토리묵무침 제철나물 배추김치 681kcal (28g)	쌀밥/계살죽 호박두부된장국 해물완자전 미역줄기볶음 제철나물 배추김치 698kcal (28g)					
저녁 식단	쌀밥/채소죽 들깨순두부탕 순살아귀찜 가지나물 제철나물 배추김치 623kcal (20g)	쌀밥/채소죽 콩비지찌개 임연수구이 청경채맛살볶음 제철나물 배추김치 625kcal (23g)					
당뇨 식	돈등뼈(국내산)	고등어(국내산)					

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