

식단표

2026년 08월

봄봄노인주아간보호센터

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
					1	
					아침(605.5kcal)	점심(646.8kcal)
					백미밥 송송 비엔나소시지볶음 깻순나물 건새우미늘중볶음 배추김치	잡곡밥1/2 전치국수 몬맥적구이 부추시파무침 배추김치 플레인요플레
					저녁(511kcal)	간식
					백미밥 들깨무채국 삼치양념찜 포고버섯볶음 애호박나물 깍두기	바나나 —— 중편 무기당두유
3	4	5	6	7	8	
아침(533.2/23kcal)	점심(536.1kcal)	아침(683.8/35.3kcal)	점심(520.6kcal)	아침(550.3/15.4kcal)	점심(584.1kcal)	아침(530.3/28.3kcal)
백미밥 콩기름배춧국 떡갈비조림 고구마순나물 진미채무침 깍두기	잡곡밥 맑은육개장 임연수국이 도리지볶음 고춧잎나물 저염물김치	백미밥 소고기미역국 오징어볶음 연두부+양념장 브로콜리개스스무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 상추겉절이 저염물김치	백미밥 송송 채소달걀말이 도토리묵무침 숙주나물 얼무김치	잡곡밥 닭곰탕 해물콩나물찜 숙것나물 궁채들깨볶음 저염물김치	백미밥 김치콩나물국 소고기장조림 진멸치볶음 근대나물 깍두기
저녁(507.8kcal)	간식	저녁(574.5kcal)	간식	저녁(576.5kcal)	간식	저녁(557.6kcal)
백미밥 신피넛곰국 돈재피망볶음 쪽파무생채 비름나물 얼무김치	메론 —— 호밀빵 우유	백미밥 시골우거지국 팽이버섯포프리카볶음 동태전/양념장 취나물무침 깍두기	플레인요플레 —— 삼은달걀 모리차	백미밥 복엇국 마파두부 전민두+저염간장 오이무침 배추김치	복숭아 —— 무기당두유 모닝빵	백미밥 아복숙것국 돈육실판볶음 시금치나물 양배추찜+생장 배추김치
10	11	12	13	14	15	
아침(586.9kcal)	점심(467.8kcal)	아침(569.7kcal)	점심(535.9kcal)	아침(460.4kcal)	점심(649.5kcal)	아침(509.5kcal)
백미밥 근대된장국 닭살고구마조림 고시리나물 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 시골우거지국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 저염물김치	백미밥 홍합살미역국 시금치달걀볶음 떡갈비구이 숙주나물 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 닭살오븐구이 양배추샐러드(오리엔) 탈드레싱 저염물김치 플레인요플레	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 도리지무침 비름나물 얼무김치	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 마늘중간새우볶음 건파래지반 저염물김치	백미밥 애호박새우젓국 마파두부 아욱된장무침 브로콜리맛살볶음 배추김치
저녁(607.4kcal)	간식	저녁(610.5kcal)	간식	저녁(576.9kcal)	간식	저녁(548.5kcal)
백미밥 동태숙것국 동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 애호박나물 깍두기	시과 —— 호밀빵 우유	백미밥 콩버찌백탕 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	토마토 —— 무기당두유 모닝빵	백미밥 맑은육개장 달걀찜+고추조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	플레인요플레 —— 크래커 녹차	백미밥 두부된장국 치들박이숙주볶음 얼무나물 취어채무침 배추김치
					바나나 —— 우유 프렌치토스트	
					백미밥 물민토국 적어구이 오이나물 알감자조림 배추김치	플레인요플레 —— 중편 모리차
					저녁(581kcal)	간식
					백미밥 복엇국 스프림볼에그 전멸치이문드류름 청경채무침 배추김치	잡곡밥 달다리배숙 옥수수김치전 부추양파무침 저염물김치 수박
					저녁(571.5kcal)	간식
					백미밥 달걀파국 참치채소볶음 온두부찜+양념장 참나물무침 얼무김치	잡곡밥 소고기배추국 동태전/양념장 실곤약채소무침 고춧잎나물 저염물김치
					백미밥 호박양파국 임연수무조림 도토리묵+양념장 비름나물 얼무김치	무기당두유 —— 동글레차 중편
					저녁(528.9kcal)	간식
					백미밥 송송 채소달걀찜 우엉조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 바섯들깨국 제육불고기 상추쌈+생장 숙주맛살무침 저염물김치

17 대체공휴일(8.15)				18				19				20				21				22			
아침(552.8kcal)	점심(621.1kcal)	아침(610.5kcal)	점심(599.4kcal)	아침(561.5kcal)	점심(500.7kcal)	아침(587.3kcal)	점심(517.3kcal)	아침(610.3kcal)	점심(616.3kcal)	아침(545.3kcal)	점심(528.8kcal)	아침(552.8kcal)	점심(621.1kcal)	아침(610.5kcal)	점심(599.4kcal)	아침(561.5kcal)	점심(500.7kcal)	아침(587.3kcal)	점심(517.3kcal)	아침(610.3kcal)	점심(616.3kcal)	아침(545.3kcal)	점심(528.8kcal)
백미밥 소고기미역국 채소달걀볶음 패리호추멸치볶음 시금치나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 송편 삼겹살구이 부추양파무침 노각무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박요리나물 저염물김치	백미밥 유부맑은국 임연수국이 고구마순나물 브로콜리해물볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 상추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박요리나물 저염물김치	잡곡밥 소고기미역국 채소달걀볶음 패리호추멸치볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 소고기미역국 채소달걀볶음 패리호추멸치볶음 시금치나물 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 저염물김치	백미밥 시래기된장국 가자미구이 시금치나물 숙주맛살무침 깍두기	잡곡밥 순두부백탕 호떡오리구이 팽이버섯파프리카볶음 무추절임 저염물김치	백미밥 소고기미역국 채소달걀볶음 패리호추멸치볶음 시금치나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 송편 삼겹살구이 부추양파무침 노각무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박요리나물 저염물김치	백미밥 유부맑은국 임연수국이 고구마순나물 브로콜리해물볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 상추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박요리나물 저염물김치	잡곡밥 소고기미역국 채소달걀볶음 패리호추멸치볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 시래기된장국 가자미구이 시금치나물 숙주맛살무침 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 저염물김치	백미밥 시래기된장국 가자미구이 시금치나물 숙주맛살무침 깍두기	잡곡밥 순두부백탕 호떡오리구이 팽이버섯파프리카볶음 무추절임 저염물김치
저녁(499.5kcal)	간식	저녁(496.5kcal)	간식	저녁(590.6kcal)	간식	저녁(544kcal)	간식	저녁(530.5kcal)	간식	저녁(586.1kcal)	간식	저녁(499.5kcal)	간식	저녁(496.5kcal)	간식	저녁(590.6kcal)	간식	저녁(544kcal)	간식	저녁(530.5kcal)	간식	저녁(586.1kcal)	간식
백미밥 애호박양파국 병어무조림 깨알순나물 토마토브로콜리무침 배추김치	복숭아 통밀쿠키 무가당두유	백미밥 팽이된장국 인동찜닭 숙주나물 다시마튀김 배추김치	수박 물민두 보리차	백미밥 맑은육개장 두부달걀구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치	바나나 호밀빵 우유	백미밥 아욱된장국 돈육파프리카볶음 배추나물 연근조림 열무김치	백미밥 아욱된장국 돈육파프리카볶음 배추나물 연근조림 열무김치	백미밥 들깨미역국 죽구미볶음 표고버섯조림 깨알순나물 깍두기	백미밥 황태채뚝국 소고기양배추볶음 치니를무침 싱추쌈&쌈장 배추김치	무기당두유 보리차 삶은달걀	무기당두유	백미밥 애호박양파국 병어무조림 깨알순나물 토마토브로콜리무침 배추김치	복숭아 통밀쿠키 무가당두유	백미밥 팽이된장국 인동찜닭 숙주나물 다시마튀김 배추김치	수박 물민두 보리차	백미밥 맑은육개장 두부달걀구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치	바나나 호밀빵 우유	백미밥 아욱된장국 돈육파프리카볶음 배추나물 연근조림 열무김치	백미밥 황태채뚝국 소고기양배추볶음 치니를무침 싱추쌈&쌈장 배추김치	무기당두유 보리차 삶은달걀	무기당두유	백미밥 애호박양파국 병어무조림 깨알순나물 토마토브로콜리무침 배추김치	
24				25				26				27				28				29			
아침(553.9kcal)	점심(558.8kcal)	아침(469kcal)	점심(474.8kcal)	아침(520.8kcal)	점심(527.5kcal)	아침(459.3kcal)	점심(615.1kcal)	아침(543.7kcal)	점심(541.3kcal)	아침(591.8kcal)	점심(566.9kcal)	아침(553.9kcal)	점심(558.8kcal)	아침(469kcal)	점심(474.8kcal)	아침(520.8kcal)	점심(527.5kcal)	아침(459.3kcal)	점심(615.1kcal)	아침(543.7kcal)	점심(541.3kcal)	아침(591.8kcal)	점심(566.9kcal)
백미밥 달걀찜 떡갈비구이 비빔나물 노리미역국 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 해물완자전 엿근아몬드조림 치커리양파무침 저염물김치	백미밥 다시마무채국 동태양념찜 숙주나물 브로콜리파망부숙 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 오이무침 표고버섯볶음 저염물김치	백미밥 들깨버섯국 채소달걀볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 부추양파무침 양배추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 소고기장조림 청경채나물 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 미소장국 합박스테이크&소스 오이피클 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D 저염물김치	백미밥 복어국 마파두부 깨알순나물 블어묵조림 배추김치	잡곡밥 우무장국 삼치양념찜 무생채 애호박베이컨볶음 저염물김치	백미밥 소고기뭇국 닭가슴살피망조림 건새우마늘중볶음 치커리겉절이 배추김치	새우볶음밥 달걀파국 찜만두+양념장 무생채 저염물김치 플레인요플레	백미밥 두부된장국 돈매장구이 등근호박조림 열무나물 배추김치	토마토 우유 햄치즈샌드위치	백미밥 다시마무채국 동태양념찜 숙주나물 브로콜리파망부숙 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 오이무침 표고버섯볶음 저염물김치	백미밥 들깨버섯국 채소달걀볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 부추양파무침 양배추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 소고기장조림 청경채나물 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 미소장국 합박스테이크&소스 오이피클 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D 저염물김치	백미밥 복어국 마파두부 깨알순나물 블어묵조림 배추김치	잡곡밥 우무장국 삼치양념찜 무생채 애호박베이컨볶음 저염물김치	백미밥 소고기뭇국 닭가슴살피망조림 건새우마늘중볶음 치커리겉절이 배추김치	새우볶음밥 달걀파국 찜만두+양념장 무생채 저염물김치 플레인요플레
저녁(560.3kcal)	간식	저녁(543.1kcal)	간식	저녁(507.7kcal)	간식	저녁(501.1kcal)	간식	저녁(525.1kcal)	간식	저녁(570.8kcal)	간식	저녁(560.3kcal)	간식	저녁(543.1kcal)	간식	저녁(507.7kcal)	간식	저녁(501.1kcal)	간식	저녁(525.1kcal)	간식	저녁(570.8kcal)	간식
백미밥 두부된장국 돈매장구이 등근호박조림 열무나물 배추김치	토마토 우유 햄치즈샌드위치	백미밥 유부맑은국 오삼불고기 청경채나물 청포묵무침 깍두기	백미밥 유부맑은국 오삼불고기 청경채나물 청포묵무침 깍두기	백미밥 시골유가지국 고등어구이 취나물무침 도라지볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 영양찜닭 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	백미밥 배추된장국 영양찜닭 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 부추양파무침 양배추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 소고기장조림 청경채나물 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 미소장국 합박스테이크&소스 오이피클 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D 저염물김치	백미밥 복어국 마파두부 깨알순나물 블어묵조림 배추김치	잡곡밥 우무장국 삼치양념찜 무생채 애호박베이컨볶음 저염물김치	백미밥 두부된장국 돈매장구이 등근호박조림 열무나물 배추김치	토마토 우유 햄치즈샌드위치	백미밥 다시마무채국 동태양념찜 숙주나물 브로콜리파망부숙 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 오이무침 표고버섯볶음 저염물김치	백미밥 들깨버섯국 채소달걀볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 부추양파무침 양배추겉절이 저염물김치	백미밥 콩나물국 소고기장조림 청경채나물 진미채볶음 배추김치	잡곡밥 미소장국 합박스테이크&소스 오이피클 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D 저염물김치	백미밥 복어국 마파두부 깨알순나물 블어묵조림 배추김치	잡곡밥 우무장국 삼치양념찜 무생채 애호박베이컨볶음 저염물김치	백미밥 소고기뭇국 닭가슴살피망조림 건새우마늘중볶음 치커리겉절이 배추김치	새우볶음밥 달걀파국 찜만두+양념장 무생채 저염물김치 플레인요플레
31				32				33				34				35				36			
아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)	아침(516.9kcal)	점심(549.7kcal)
백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치	백미밥 간새우국 모듬장조림 고사리나물 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추쌈(+쌈장) 저염물김치

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

※ 26.03까지 총주시 어린이급식지원센터 (https://pf.kakao.com/_exjZxnj/posts) 식단표 사용

26.04부터 남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터(<https://dietary4u.mfds.go.kr/namyangju/>) 식단표 사용